आपके अवचेतन मन की शक्ति
को पहचानकर प्रत्येक क्षेत्र में अधिकतम सफलता अर्जित करें

आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाएँ

डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी

आपके अवचेतन मन की शक्ति के बेस्टसेलिंग लेखक

आर्थर आर. पेल, पीएच.डी. द्वारा संशोधित एवं संपादित

Hindi translation of *MAXIMIZE YOUR POTENTIAL TO DEVELOP SELF-CONFIDENCE AND SELF-ESTEEM*

VISIT…

आपके अवचेतन मन की शक्ति
को पहचानकर प्रत्येक क्षेत्र में अधिकतम सफलता अर्जित करें

आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाएँ

डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी

आपके अवचेतन मन की शक्ति के बेस्टसेलिंग लेखक

आर्थर आर. पेल, पीएच.डी. द्वारा संशोधित एवं संपादित

Hindi translation of *MAXIMIZE YOUR POTENTIAL TO DEVELOP SELF-CONFIDENCE AND SELF-ESTEEM*

आत्म-विश्वास
और
आत्म-सम्मान
बढ़ाएँ

आपके अवचेतन मन की शक्ति
को पहचानकर प्रत्येक क्षेत्र में अधिकतम सफलता अर्जित करें

आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाएँ

डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी

आर्थर आर. पेल, पीएच.डी. द्वारा
संशोधित एवं संपादित

अनुवाद: डॉ. सुधीर दीक्षित

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

मंजुल पब्लिशिंग हाउस
कॉरपोरेट एवं संपादकीय कार्यालय
द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल - 462 003
विक्रय एवं विपणन कार्यालय
7/32 , अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली - 110 002
वेबसाइट: www.manjulindia.com
वितरण केन्द्र
अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई, हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेन्शियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड टु डेवलप सेल्फ़-कॉन्फ़िडेन्स ऐंड सेल्फ़-एस्टीम* का हिन्दी अनुवाद

कॉपीराइट © डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी

कॉपीराइट © जे एम डब्ल्यू ग्रुप, इन्कॉपोरेटिड, न्यू यॉर्क

यह संस्करण *द जोसेफ़ मर्फ़ी ट्रस्ट* द्वारा अधिकृत है

आर्थर आर. पेल द्वारा 21 वीं सदी के लिए संशोधित एवं संपादित
कॉपीराइट © 2015
द जेम्स् ए. बोयर रिवोकेबल ट्रस्ट

यह हिन्दी संस्करण 2017 में पहली बार प्रकाशित

ISBN 978-81-8322-689-9

अनुवाद: डॉ. सुधीर दीक्षित

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे या इसके किसी भी हिस्से को न तो पुन: प्रकाशित किया जा सकता है और न ही किसी भी अन्य तरीक़े से, किसी भी रूप में इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी

विषय-सूची

प्रस्तावना
संपादक की ओर से

अध्याय 1 आत्म-विश्वास बढ़ाएँ
अध्याय 2 स्वयं से प्रेम करना सीखें
अध्याय 3 प्रेम और नई आत्म-छवि
अध्याय 4 एक अद्‌भुत व्यक्तित्व विकसित करें
अध्याय 5 प्रगतिशील बनें
अध्याय 6 कुछ चीज़ें हैं, जिन्हें आप बदल नहीं सकते
अध्याय 7 जीवन में 'हाँ' और 'नहीं' कहना सीखें
अध्याय 8 अन्याय से निबटना
अध्याय 9 आहत भावनाओं का इलाज
अध्याय 10 अव्यावहारिक लोगों से व्यवहार
अध्याय 11 जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल: एक आध्यात्मिक व्याख्या
अध्याय 12 धर्म और महिलाओं की अधीनता

प्रस्तावना

आत्म-विश्वास इंसान के अंदर का यह भाव होता है कि आप जो भी हासिल करने के लिए तत्पर होते हैं, उसे हासिल कर सकते हैं। आत्म-विश्वास समृद्ध और मूल्यवान जीवन जीने के लिए एक अनिवार्य तत्व है। बहुत से लोग अपनी नौकरी, कारोबार, यहाँ तक कि निजी ज़िंदगी में कभी सफल नहीं होते हैं और इसका मुख्य कारण आत्म-विश्वास नामक इस मुख्य तत्व की कमी है। लोगों में आत्म-विश्वास की कमी क्यों होती है? एक आम कारण यह है कि वे अपने जीवन की शुरुआत में किसी गतिविधि में असफल हो चुके हैं, इसलिए उनके मन में यह डर रहता है कि यह कहीं दोबारा नहीं हो जाए। दूसरा कारण यह है कि दूसरे लोग - अक्सर उनके ख़ुद के माता-पिता - स्कूल की पढ़ाई या दूसरे क्षेत्रों में उनके प्रदर्शन से कभी संतुष्ट नहीं रहे थे, इसलिए उनमें हीन भावना आ चुकी है।

बाक़ी लोगों ने सफलता का स्वाद तो चखा, लेकिन कुछ समय बाद वे असफल हो गए। उन्होंने असफलता को दिल पर ले लिया और इस वजह से उनके हर काम में आत्म-विश्वास की कमी दिखाई देने लगी।

क्या इसे बदला जा सकता है? ज़ाहिर है, इसे बदला जा सकता है। डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी इस पुस्तक में आत्म-विश्वास की कमी के इलाज का एक अचूक तरीक़ा बताते हैं। यह उनके बहुत सारे पाठकों और श्रोताओं के लिए कारगर रहा है। यह आपके लिए भी कारगर होगा।

आत्म-विश्वास आत्म-सम्मान का अभिन्न हिस्सा है। अपने निर्णयों में विश्वास हासिल करने से पहले आपको ख़ुद पर विश्वास करना होगा। आपको सचमुच महसूस करना होगा कि आप मूल्यवान व्यक्ति हैं। आत्म-सम्मान के बिना आपको यह विश्वास कैसे हो सकता है कि आपके निर्णय सही हैं?

अक्सर होता यह है कि हम अपने बारे में जो सोचते हैं, उससे ज़्यादा परवाह हमें इस बात की होती है कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं। बीसवीं सदी के मध्यकाल में धर्मगुरु और लेखक विलियम बोटकर ने अपने पाठकों से कहा था, "यह परवाह न करें कि 'लोग' आपके बारे में क्या सोचते हैं। वे आपका अति आकलन या कम आकलन कर सकते हैं! जब तक उन्हें आपके सच्चे मूल्य का पता चले, तब तक आपकी सफलता मुख्यतः इस बात पर निर्भर करती है कि आप ख़ुद के बारे में क्या सोचते हैं और आपको ख़ुद पर कितना विश्वास है। अगर कोई आप पर यक़ीन नहीं करे, तब भी आप सफल हो सकते हैं, लेकिन अगर आप ख़ुद पर यक़ीन नहीं करते हैं, तो आप कभी सफल नहीं हो पाएँगे।"

इस पुस्तक में डॉ. मर्फ़ी आपको दिखाएँगे कि ख़ुद के बारे में अपनी नकारात्मक भावनाओं से कैसे उबरा जाता है। वे बताएँगे कि आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को बढ़ाने या पाने के लिए आपके अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग में प्रार्थना कैसे मदद कर सकती है।

आप कह सकते हैं कि आप प्रार्थना को आज़माकर देख चुके हैं - यह आपके लिए काम नहीं करती है। दरअसल, आत्म-विश्वास की कमी और बहुत ज़्यादा कोशिशों की वजह से आपको आपकी प्रार्थना का जवाब नहीं मिला है। अवचेतन मन की कार्यप्रणाली को पूरी तरह नहीं समझ पाने के कारण कई लोग अपनी प्रार्थना का जवाब पाने में ख़ुद बाधक बन जाते हैं। जब आप जान जाते हैं कि आपका मन कैसे काम करता है, तो आपमें आत्म-विश्वास आ जाता है। हमेशा याद रखें कि जब भी आपका अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार करता है, तो वह इस पर तुरंत ही काम शुरू कर देता है। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए यह अपने सभी शक्तिशाली संसाधनों का इस्तेमाल करता है और आपके ज़्यादा गहरे मन के सभी मानसिक तथा आध्यात्मिक नियमों को गतिशील कर देता है। नियम हमेशा काम करता है, चाहे विचार अच्छे हों या बुरे। फलस्वरूप अगर आप इसका नकारात्मक तरीक़े से इस्तेमाल करते हैं, तो इससे आपको परेशानी, असफलता और दुविधा मिलेगी। जब आप इसका सृजनात्मक तरीक़े से इस्तेमाल करते हैं, तो आपको मार्गदर्शन, स्वतंत्रता और मानसिक शांति मिलेगी।

सही जवाब अवश्य मिलता है, लेकिन तभी जब आपके विचार सृजनात्मक हों, जब आप असीमित के साथ एकाकार हों - जब आपके मन में सभी के प्रति प्रेम और सद्भाव हो। इससे यह पूरी तरह स्पष्ट हो जाता है कि आपको असफलता से उबरने के लिए सिर्फ़ एक काम करना है - आप इसी समय सफलता की वास्तविकता को महसूस करके अपने विचार या आग्रह को अपने अवचेतन मन तक पहुँचा दें। आपके मन का नियम बाक़ी का काम ख़ुद कर लेगा। आस्था और विश्वास के साथ आग्रह करें, अपने अवचेतन को कमान सँभालने दें और जवाब मिल जाएगा।

"मैं बहुत कड़ी कोशिश करूँगा," यह कहकर यदि आप मानसिक दबाव या शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको परिणाम कभी नहीं मिलेंगे। आपका अवचेतन मन दबाव पर प्रतिक्रिया नहीं करता है। यह तो आपके विश्वास या चेतन मन की स्वीकृति पर प्रतिक्रिया

करता है। हो सकता है कि आप ऐसे कथनों की वजह से भी असफल रहे हों, “परिस्थितियाँ बदतर हो रही हैं; मुझे कभी कोई जवाब नहीं मिलेगा; मुझे बाहर निकलने का कोई रास्ता नज़र नहीं आ रहा है; यह निराशाजनक है; मुझे समझ नहीं आ रहा है कि क्या करूँ; मैं बुरी तरह उलझा हुआ हूँ।” जब आप ऐसी बातें करते हैं, तो आपको अपने अवचेतन मन की तरफ़ से कोई प्रतिक्रिया या सहयोग नहीं मिलता है। आप किंकर्तव्यविमूढ़ सैनिक जैसे होते हैं, जो उसी जगह पर खड़ा रहता है। आप न तो आगे जाते हैं, न ही पीछे जाते हैं। दूसरे शब्दों में, आप कहीं नहीं पहुँच पाते हैं।

आपका अवचेतन मन हमेशा सबसे प्रबल विचार से नियंत्रित होता है। आपका अवचेतन दो विरोधी विचारों में से ज़्यादा शक्तिशाली विचार को चुनता है। प्रयासहीन तरीक़ा बेहतर होता है। अगर आप कहते हैं, “मैं आत्म-विश्वास चाहता तो हूँ, लेकिन यह मुझमें नहीं आ सकता; मैं बहुत कड़ी कोशिश करता हूँ; मैं ख़ुद को प्रार्थना करने के लिए विवश करता हूँ; मैं अपनी समूची इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करता हूँ,” तो आपको अहसास होना चाहिए कि आपका अति प्रयास ही आपकी ग़लती है। इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करके अपने अवचेतन मन को मजबूर करने की कभी कोशिश नहीं करें कि यह आपके विचार को स्वीकार कर ले। ऐसी कोशिश हमेशा नाकाम होती है। इसी वजह से यह होता है कि आप जिसके लिए प्रार्थना करते हैं, आपको उसकी विपरीत चीज़ें मिलती हैं।

शांत मन से काम होता है। शांति और विश्वास में ही आपकी शक्ति है; शक्ति संसार की परिस्थितियों पर विचलित होने, आंदोलित होने और खौलती कड़ाही बनने में निहित नहीं है। आप संसार को तो नहीं बदल सकते, लेकिन आप ख़ुद को बदल सकते हैं। हो सकता है कि आप लोगों के कामों को नापसंद करते हों। निश्चित रूप से लोग लूटमार, बलात्कार, हत्या जैसी चीज़ों को नापसंद करते हैं। आप वह सर्वश्रेष्ठ करते हैं, जो आप कर सकते हैं। आप नेताओं को पत्र लिखते हैं, मतदान करते हैं, पुलिस के साथ सहयोग करते हैं आदि। सबसे अहम बात है अपने ख़ुद के मन को शांत रखना। इसे असीमित के साथ एकरूप रखें, क्योंकि आंदोलन, उथल-पुथल, विद्वेष, नफ़रत और क्रोध से समस्याएँ नहीं सुलझती हैं। उनसे तो परिस्थितियाँ बदतर होती हैं। इस तरह आप सामूहिक मन में ज़्यादा विषैले पदार्थ, ज़्यादा गंदगी भर देते हैं। आप भलाई से ज़्यादा नुक़सान कर रहे हैं।

यदि आपके मन में अशांति या खलबली है, तो आप किसी की कोई मदद नहीं कर सकते। न सिर्फ़ आपमें आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास की कमी होती है, बल्कि आप एक ख़राब साथी, ख़राब पिता और ख़राब सहकर्मी भी होते हैं। अपनी समस्याओं से निबटने में आप कितने सफल होते हैं, यह आपकी शांति, स्थिरता, मानसिक शांति, संतुलन के अहसास, अंतर्दृष्टि के अहसास और इस अहसास के सीधे अनुपात में होती है कि आपके भीतर एक असीम प्रज्ञा है। यह मार्गदर्शन व दिशा देती है, आपके सामने आदर्श योजना पेश करती है और आपको दिखाती है कि आपको किस राह पर चलना चाहिए।

ईश्वर आपके भीतर जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान है। यह संसार की एकमात्र सृजनात्मक शक्ति है। यह एक शक्ति है। दो या तीन या हज़ार शक्तियाँ नहीं हैं; सिर्फ़ एक है

- आप इसे ईश्वर, अल्लाह या ब्रह्म कह सकते हैं। सिर्फ़ एक ही शक्ति है, सिर्फ़ एक ही सृजनात्मक शक्ति है। आपका विचार सृजनात्मक है; इसलिए अगर आप अच्छा सोचते हैं, तो अच्छा परिणाम मिलेगा और अगर आप बुरा सोचते हैं, तो बुरा परिणाम मिलेगा। अगर आप कमी और ज़रूरत के बारे में सोचते हैं, तो कमी और ज़रूरत का ही परिणाम मिलेगा। अगर आप ईश्वर की दौलत के बारे में सोचते हैं, तो दौलत मिलेगी। आपका विचार सृजनात्मक होता है। सिर्फ़ एक ही अभौतिक शक्ति है, जिसे आप जानते हैं और यह ईश्वर है।

आपको कौन शासित या नियंत्रित करता है? अपने बारे में आपके आकलन, आपके ब्लूप्रिंट और आपके विश्वास ही आपको नियंत्रित करते हैं। आपके बारे में किसी दूसरे व्यक्ति का विश्वास नहीं, बल्कि अपने बारे में आपका ख़ुद का विश्वास। अगर कोई आपसे कहता है, "आप असफल हैं; आप कभी कुछ नहीं बन पाएँगे," तो क्या करें? ख़ुद से कहें, "मैं जीतने और सफल होने के लिए पैदा हुआ हूँ। मैं सफल होकर रहूँगा। मैं उल्लेखनीय और अनूठे तरीक़े से सफल होने जा रहा हूँ। सर्वशक्तिमान की शक्ति मेरे भीतर प्रवाहित होती है।" जब भी कोई व्यक्ति आपसे कहता है कि आप असफल होने जा रहे हैं, तो आपको कभी असफल न होने वाली सर्वशक्तिमान शक्ति में अपने विश्वास को मज़बूत बनाने का अवसर मिलता है। दूसरे शब्दों में, आपको जागना होता है और लोगों को दोष देना छोड़ना होता है। परिस्थितियों को दोष देना छोड़ दें। दोष देने के लिए आपके सिवा और कोई है ही नहीं। निश्चित रूप से, असफलताएँ मिलेंगी, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि आप असफल हो गए हैं। आपके भीतर असफलता को उलटने तथा सफलता की ओर बढ़ने की सृजनात्मक शक्ति है। कोई दूसरा व्यक्ति आपको नियंत्रित नहीं करता है। जब आप अनुमति देते हैं, तभी दूसरे व्यक्ति में आपसे चालाकी से काम निकालने की शक्ति होती है।

मिलने वाली हर सफलता के साथ आपके भीतर आत्म-विश्वास बढ़ता है। कभी-कभार की असफलता के बावजूद आपका आत्म-विश्वास बढ़ता रहता है, क्योंकि आप जानते हैं कि ईश्वर की सृजनात्मक शक्ति अब भी आपके साथ है और आप इसमें तथा ख़ुद में विश्वास करते हैं।

आप वही हैं, जो आप सोचते हैं कि आप हैं। आपके मन में अपनी जो छवि है, उसी के अनुरूप आप ख़ुद को बनाते हैं। आत्म-सम्मान तथा आत्म-विश्वास और कुछ नहीं, बल्कि ख़ुद के बारे में आपकी छवि का प्रक्षेपण है। जब आप शक्तिशाली सकारात्मक आत्म-छवि क़ायम रखते हैं, तो आप ज़्यादा ख़ुश और ज़्यादा सफल होंगे; एक ऐसा इंसान, जो राह की बाधाओं को लाँघने में सक्षम है - चाहे वे कितनी ही मुश्किल हों - और उन लक्ष्यों को हासिल करने में सक्षम है, जो आपने अपने लिए तय किए हैं।

संपादक की ओर से

जागें और जिएँ! कोई भी दुखी होने के लिए अभिशप्त नहीं है। कोई भी डर और चिंता से परेशान होने, ग़रीब रहने, बीमारी का कष्ट भोगने और तिरस्कृत व हीन महसूस करने के लिए अभिशप्त नहीं है। ईश्वर ने सभी इंसानों को अपनी छवि में बनाया है और उसने हमें विपत्ति से उबरने तथा ख़ुशी, सौहार्द, स्वास्थ्य व समृद्धि हासिल करने की शक्ति दी है।

अपने जीवन को समृद्ध बनाने की शक्ति आपके भीतर है! यह कैसे करना है, इसमें कोई रहस्य जैसी बात नहीं है। यह हज़ारों वर्षों से सिखाया गया है, लिखा गया है और इस पर अमल भी किया गया है। यह आपको प्राचीन दार्शनिकों की पुस्तकों में मिलेगा। यह यहूदी धर्मग्रंथों में है, ईसाई धर्मग्रंथों में है, यूनानी दार्शनिकों के लेखन में है, *क़ुरान* में है, बौद्ध धर्म के सूत्रों में है, हिंदुओं की *भगवद्गीता* में है और कन्फ़्यूशियस व लाओ त्से के लेखन में है। और तो और, यह आधुनिक मनोवैज्ञानिकों और धर्मशास्त्रियों के लेखन में भी है।

यह डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी के दर्शन का आधार है, जो बीसवीं सदी के महान प्रेरक लेखकों और वक्ताओं में से एक हैं। वे सिर्फ़ धर्मगुरु ही नहीं थे, बल्कि धर्मग्रंथों की आधुनिक व्याख्या के क्षेत्र की एक प्रमुख हस्ती भी थे। वे लॉस एंजेलिस में चर्च ऑफ़ डिवाइन साइंस के मिनिस्टर-डायरेक्टर थे, जहाँ हर रविवार 1,300-1,500 लोग उनके प्रवचन और व्याख्यान सुनने आते थे। लाखों लोग उनका दैनिक रेडियो कार्यक्रम सुनते थे। उन्होंने 40 से अधिक पुस्तकें लिखीं। *द पावर ऑफ़ द सबकॉन्शस माइंड* उनकी सबसे प्रसिद्ध पुस्तक थी, जो 1963 में पहली बार प्रकाशित हुई और तुरंत बेस्टसेलर बन गई। इसे सर्वश्रेष्ठ स्व-सहायता मार्गदर्शिकाओं में से एक माना गया। पूरे संसार में इसकी करोड़ों प्रतियाँ बिक चुकी हैं और आज भी बिक रही हैं।

इस पुस्तक की सफलता के बाद डॉ. मर्फ़ी ने कई देशों में हज़ारों लोगों के सामने व्याख्यान दिए। अपने व्याख्यानों में उन्होंने बताया कि वास्तविक लोगों ने उनकी अवधारणाओं के निश्चित पहलुओं पर अमल करके किस तरह अपने जीवन का कायाकल्प कर लिया है। अपने व्याख्यानों में उन्होंने व्यवहारिक मार्गदर्शन दिया कि लोग अपने जीवन को कैसे समृद्ध बना सकते हैं।

डॉ. जोसेफ़ मर्फ़ी नव विचार आंदोलन के प्रवर्तक थे। यह आंदोलन कई दार्शनिकों और गहन चिंतकों ने उन्नीसवीं सदी के अंत और बीसवीं सदी के प्रारंभ में शुरू किया था, जिन्होंने इस क्षेत्र का अध्ययन किया और जीवन को देखने के एक तरीक़े के बारे में व्याख्यान दिए, लिखा तथा अभ्यास किया। हम जिस तरह सोचते और जीते हैं, उसके प्रति एक अभौतिक, आध्यात्मिक और व्यवहारिक नीति का मिश्रण करके उन्होंने हमारी मनचाही चीज़ हासिल करने का रहस्य उजागर किया।

यह दर्शन पारंपरिक अर्थ में धर्म नहीं था। यह तो किसी ज़्यादा ऊँचे अस्तित्व, शाश्वत उपस्थिति, ईश्वर में बिना शर्त के विश्वास पर आधारित था। इसे "नव विचार" और "नई सभ्यता" जैसे कई अलग-अलग नामों से बुलाया गया।

नव विचार या नई सभ्यता के प्रवर्तकों ने जीवन के बारे में नए विचार और नए तरीक़े बताए, जिनसे ज़्यादा आदर्श परिणाम मिलते हैं। उनकी सोच इस अवधारणा पर आधारित है कि मानव आत्मा सर्वव्यापी तत्व के आण्विक मस्तिष्क से जुड़ी है, जो हमारे जीवन को आपूर्ति के सर्वव्यापी नियम से जोड़ता है और हमारे पास यह शक्ति है कि हम अपने जीवन को समृद्ध करने के लिए इसका इस्तेमाल करें। अपने लक्ष्य हासिल करने के लिए हमें इसकी दिशा में काम करना चाहिए और इस तरह हम मानव जाति के काँटों और दिल के दर्द सहन कर सकते हैं। हम ये सारी चीज़ें सिर्फ़ तभी कर सकते हैं, जब हम उस नियम को खोज लें और समझ लें, जो ईश्वर ने अतीत में पहेलियों में लिखा था।

नव विचार की अवधारणा का सार इन शब्दों में व्यक्त किया जा सकता है:

आप जो चाहते हैं, वह बन सकते हैं

हम जो हासिल करते हैं और जो हासिल नहीं कर पाते हैं, वह हमारे ख़ुद के विचारों का प्रत्यक्ष परिणाम है। यह न्यायपूर्ण ढंग से व्यवस्थित सृष्टि है, जहाँ संतुलन हटने का मतलब पूर्ण विनाश होगा, इसलिए हमारी व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी पूरी है। हमारी कमज़ोरियाँ और शक्तियाँ, शुद्धता और अशुद्धता सिर्फ़ हमारी हैं और कभी किसी दूसरे व्यक्ति की नहीं हैं। वे किसी दूसरे के नहीं, बल्कि हमारे ही द्वारा लाई जाती हैं। वे कभी किसी दूसरे के नहीं, बल्कि सिर्फ़ हमारे द्वारा ही बदली जा सकती हैं। हमारी सारी ख़ुशी और दुख अंदर से आते हैं। जैसा हम सोचते हैं, वैसे ही हम होते हैं; जैसा हम सोचना जारी रखते हैं, वैसे ही हम बने रहते हैं। ऊपर उठने, जीतने और सफलता हासिल करने का एकमात्र तरीक़ा यह है कि हम

अपने विचारों को ऊपर उठा लें। एकमात्र कारण हमारे कमज़ोर, दीन-हीन और दुखी बने रहने का एकमात्र कारण यह होगा कि हम अपने विचारों को ऊपर उठाने से इंकार कर दें।

हमारी उपलब्धियाँ - चाहे वे व्यवसाय में हों, बौद्धिक जगत में हों या आध्यात्मिक जगत में - निश्चित और निर्देशित विचार का परिणाम हैं। उन पर भी वही नियम लागू होता है और उनका तरीक़ा भी वही है; इकलौता अंतर हासिल करने वाली वस्तु में निहित है। जो लोग कम हासिल करना चाहते हैं, उन्हें कम त्याग करना होगा; जो लोग ज़्यादा हासिल करना चाहते हैं, उन्हें ज़्यादा त्याग करना होगा; जो लोग बहुत ज़्यादा हासिल करना चाहते हैं, उन्हें बहुत ज़्यादा त्याग करना होगा।

नव विचार का अर्थ है नया जीवन: एक ऐसी जीवनशैली, जो ज़्यादा स्वस्थ और ज़्यादा सुखद है, साथ ही हर संभव तरीक़े और अभिव्यक्ति में ज़्यादा संतुष्टिदायक भी है।

"नव जीवन" युगों पुराने, सर्वव्यापी मानसिक नियमों पर आधारित है। यह हर व्यक्ति के हृदय तथा मस्तिष्क के भीतर की असीम आध्यात्मिकता के तरीक़े पर भी आधारित है।

दरअसल नव विचार में कुछ भी नया नहीं है, क्योंकि मानव जाति जितना ही प्राचीन है। यह हमारे लिए नया तब है, जब हम जीवन के सत्य ऐसे खोजें, जो हमें ग़रीबी, सीमा और दुख से मुक्त करते हैं। उस पल, नव विचार आंतरिक सृजनात्मक शक्ति, मस्तिष्क-सिद्धांत की बारंबार व्यापक होती जागरूकता बन जाता है। यह बनने, करने और हमारी ज़्यादा व्यक्तिगत व नैसर्गिक योग्यताओं, रुझानों व गुणों को अधिक व्यक्त करने की हमारी दैवी क्षमता की जागरूकता बन जाता है। मस्तिष्क-सिद्धांत के लिए केंद्र बिंदु यह है कि नए विचार, नज़रिये और विश्वास नई परिस्थितियाँ बनाते हैं: "हमारे विश्वासों के अनुरूप ही हमारे लिए किया जाता है।" अच्छा, बुरा, तटस्थ। नव विचार का सार हमारे मस्तिष्क का सतत नवीनीकरण है, ताकि हम उसे साबित कर सकें, जो अच्छा है, जो स्वीकारणीय है और जो ईश्वर की आदर्श इच्छा है।

साबित करना विश्वसनीय ज्ञान और अनुभव के आधार पर यक़ीन के साथ जानना है। नव विचार के सत्य व्यावहारिक हैं, प्रदर्शित करने में आसान हैं और हर एक की उपलब्धि के क्षेत्र के भीतर हैं - अगर जब वह इसका चुनाव करे।

ज़रूरत सिर्फ़ खुले दिमाग़ और इच्छुक हृदय की है: जो पुराने सत्य को नए व भिन्न ढंग से सुनने के प्रति खुला हो, पुराने, दकियानूसी विश्वासों को बदलने व हटाने का इच्छुक हो और नए विचारों तथा अवधारणाओं को स्वीकार करने का इच्छुक हो - जीवन की ज़्यादा ऊँची दृष्टि होना या भीतर उपचारक उपस्थिति होना।

हमारे मस्तिष्क का नवीनीकरण ही नव विचार का पूरा उद्देश्य और अभ्यास है। इस निरंतर, दैनिक नवीनीकरण के बिना कोई बदलाव नहीं आ सकता। असली नव विचार नए नज़रिये को पूरी तरह स्थापित करता है, जो "अधिक समृद्ध जीवन" को प्रेरित करता है और हमें दाख़िल होने में समर्थ बनाता है।

हमारे भीतर चुनाव करने, निर्णय लेने और करने की पूर्ण स्वतंत्रता है - अनुसरण करने या कायाकल्प करने की। अनुसरण करने का मतलब है उसके अनुसार जीना, जो पहले हो चुका है या जिसे पहले रूप दिया जा चुका है, जो दिखता है और हमारी ख़ुद की इंद्रियों, विचारों, राय, विश्वासों और दूसरों के फ़रमानों के लिए स्पष्ट है। अनुसरण करने का मतलब है "वर्तमान क्षणभंगुर और अस्थिर परिस्थितियों के अनुसार" जीना और संचालित होना। "अनुसरण" का आशय है कि हमारे वर्तमान परिवेश का एक स्वरूप है और हम इसके अस्तित्व से इंकार नहीं करते हैं और हमें ऐसा करना भी नहीं चाहिए। हमारे चारों ओर अन्याय, अनुचित चीज़ें और असमानताएँ हैं। हम कई बार उनमें ख़ुद को संलग्न पा सकते हैं और हमें साहस तथा ईमानदारी से उनका सामना करना चाहिए तथा अपने पास मौजूद अखंडता व बुद्धिमानी के साथ उन्हें हल करने की सर्वश्रेष्ठ कोशिश करनी चाहिए।

संसार आम तौर पर यह मानता और विश्वास करता है कि हमारा परिवेश हमारी वर्तमान स्थिति और परिस्थिति का परिणाम है - कि स्वाभाविक प्रतिक्रिया और प्रवृत्ति यह है कि वर्तमान को चुपचाप स्वीकार करने की अवस्था में फिसला जाए। यह सबसे बुरे क़िस्म का अनुसरण है: पराजयवाद की चेतना। सबसे बुरी बात, यह ख़ुद का ओढ़ा हुआ है। इसमें बाहरी, प्रकट अवस्था को सारी शक्ति और ध्यान दिया जा रहा है। बाहरी परिवेश, माहौल और अतीत - चयन और निर्णय द्वारा - मस्तिष्क की सृजनात्मक शक्ति और कल्पना शक्ति की कार्यशैली के अभाव की वजह से हमारे लक्ष्यों और आकांक्षाओं की ओर निर्देशित होता है। नव विचार मस्तिष्क के नवीनीकरण पर ज़ोर देता है। यह जीवन में अपनी ज़िम्मेदारी को पहचानने और स्वीकार करने पर ज़ोर देता है - उन सत्यों पर प्रतिक्रिया करने की हमारी क़ाबिलियत पर, जिसे अब हम जानते हैं।

युनिटी स्कूल ऑफ़ क्रिश्चिएनिटी के सह-संस्थापक चार्ल्स फ़िलमोर नव विचार के सबसे सक्रिय व प्रभावी शिक्षकों में से एक थे और वे व्यक्तिगत उत्तरदायित्व में दृढ़ विश्वास करते थे। अपनी पुस्तक *द रिवीलिंग वर्ड* में उन्होंने लिखा था (सरल भाषा में और बिना किसी वाक्छल के), "हमारी चेतना हमारा वास्तविक परिवेश है। बाहरी परिवेश हमेशा हमारी चेतना के अनुरूप होता है।"

जो भी ज़िम्मेदारी को स्वीकार करने का इच्छुक और खुला है, उसने कायाकल्प शुरू कर दिया है - मस्तिष्क का नवीनीकरण, जो हमें अपने कायाकल्पकारी जीवन में सहभागी बनने में सक्षम बनाता है। "कायाकल्प" का अर्थ है: "एक परिस्थिति या अवस्था से दूसरी में बदलना।" यह गुणवत्ता की दृष्टि से बेहतर और ज़्यादा संतुष्टिदायक है। "अभाव से प्रचुरता तक, एकाकीपन से साहचर्य तक, सीमा से पूर्णता तक, बीमारी से आदर्श स्वास्थ्य तक" - इस आंतरिक बुद्धिमत्ता और शक्ति के ज़रिये, हमारे भीतर की उपचारक उपस्थिति के ज़रिये।

यह सच है कि हम कुछ चीज़ों को नहीं बदल सकते: ग्रहों की गति, मौसम के परिवर्तन, समुद्र और ज्वार-भाटे का आकर्षण, और सूर्य का उगते और डूबते हुए दिखना। न ही हम किसी दूसरे के मन और विचार को बदल सकते हैं - लेकिन हम ख़ुद को बदल सकते हैं।

आपकी मानसिक गतिविधि, कल्पना और आपकी इच्छा शक्ति को कौन रोक सकता है या कौन बाधित कर सकता है? सिर्फ़ आप ही किसी दूसरे को यह शक्ति दे सकते हैं। आप अपने मस्तिष्क का नवीनीकरण करके कायाकल्प कर सकते हैं। "यह एक नए जीवन की कुंजी है। आपका मस्तिष्क एक रिकॉर्डिंग मशीन है और आपके द्वारा स्वीकार किए गए सारे विश्वास, छाप, राय और विचार आपके ज़्यादा गहरे, अवचेतन मन पर छाप छोड़ते हैं। लेकिन आप अपने मस्तिष्क को बदल सकते हैं। आप इसी समय अपने मन को उदात्त और ईश्वरीय विचारों से भर सकते हैं। इस तरह आप ख़ुद को भीतर की असीम आत्मा के सामंजस्य में ला सकते हैं। सौंदर्य, प्रेम, शांति, बुद्धिमत्ता, सृजनात्मक विचारों का दावा करें और असीम इसी के अनुरूप प्रतिक्रिया करेगा तथा आपके मस्तिष्क, शरीर और परिस्थितियों का कायाकल्प कर देगा। आपका विचार आपकी आत्मा, आपके शरीर और भौतिक जगत के बीच का माध्यम है।"

कायाकल्प तब शुरू होता है, जब हम उन गुणों पर मनन करते हैं, सोचते हैं और अपनी मानसिकता में सोखते हैं, जिनका हम अनुभव करना चाहते हैं और जिन्हें हम व्यक्त करना चाहते हैं। सैद्धांतिक ज्ञान अच्छा और ज़रूरी है। हमें यह जानना चाहिए कि हम क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं। बहरहाल, वास्तविक कायाकल्प पूरी तरह से अंदरूनी उपहारों को प्रेरित सक्रिय करने पर निर्भर करता है - वे अदृश्य, अमूर्त और आध्यात्मिक शक्तियाँ, जो हममें से प्रत्येक को पूरी तरह दी गई है।

यह, और सिर्फ़ यही, अतीत के दुख और कष्ट के बंधनों व दावों को अंततः पूरी तरह से तोड़ और घोल देता है। इसके अलावा, यह दिल के घावों और भावनात्मक दर्द का उपचार करता है। हम सभी मानसिक शांति चाहते हैं और हमें इसकी ज़रूरत होती है - जो सबसे बड़ा उपहार है - ताकि हम इसे अपने परिवेश में ला सकें। मानसिक और भावनात्मक दृष्टि से दैवी शांति पर मनन करें। कल्पना करें कि यह हमारे दिलोदिमाग़ में भर रही है, हमारे पूरे अस्तित्व में सराबोर हो रही है। "सबसे पहले कहें, शांति इस घर में आए।"

अगर आप शांति के अभाव, असामंजस्य, दुख और मनमुटाव पर मनन करते रहें, और फिर शांति मिलने की उम्मीद करें, तो यह तो वैसा ही है, जैसे कि आप सेवफल का बीज बोएँ और नाशपाती के फल मिलने की उम्मीद करें। इसमें कोई समझदारी नज़र नहीं आती है; यह तर्क के सारे बोध का उल्लंघन कर देता है। लेकिन संसार का यही तरीक़ा है।

इसे हासिल करने के लिए हमें अपने मस्तिष्क को बदलने के तरीक़े खोजने चाहिए। फलस्वरूप नवीनीकरण तथा कायाकल्प होगा और स्वाभाविक परिणाम के रूप में होगा। यह वांछनीय और आवश्यक है कि हम अपने जीवन का कायाकल्प कर दें, संसार के तरीक़े का अनुसरण करना छोड़ दें। यानी पहले हो चुकीं या प्रकट घटनाओं के अनुसार चयन या फ़ैसला नहीं करें - और भौतिक घटना के पीछे के कारण को तय करना शुरू करें - और मानव-निर्मित सिद्धांतों, रूढ़ियों और रिवाज़ों के बजाय गूढ़, असली नव विचार के आंतरिक क्षेत्र में दाख़िल हो जाएँ।

मेटाफ़िज़िकल शब्द आधुनिक, संगठित आंदोलन का पर्याय बन चुका है। इसका इस्तेमाल सबसे पहले अरस्तू ने किया था। कुछ लोग *मेटाफ़िज़िक्स* को उनका महानतम ग्रंथ भी कहते हैं, जो उनका 13 वाँ वॉल्यूम था। शब्दकोश की परिभाषा है: "प्राकृतिक विज्ञान से परे; विशुद्ध अस्तित्व का विज्ञान।" मेटा का अर्थ है "ऊपर या परे।" तो मेटाफ़िज़िक्स का अर्थ है, "भौतिकी से ऊपर या परे" - "शारीरिक से ऊपर या परे": स्वरूप के संसार से ऊपर या परे। मेटा इसके ऊपर है, मेटा मस्तिष्क का भाव है। इन सारी चीज़ों के पीछे है मेटा - मस्तिष्क।

बाइबल के अनुसार ईश्वर का भाव अच्छा है। "जो लोग ईश्वर की आराधना करते हैं, वे आत्मा या सत्य की आराधना करते हैं।" जब हममें अच्छाई, सत्य, सौंदर्य, प्रेम और सद्भाव की भावना होती है, तो यह दरअसल हमारे भीतर का ईश्वर है, जो हमारे माध्यम से काम कर रहा है। ईश्वर, सत्य, जीवन, ऊर्जा, आत्मा - क्या इसे परिभाषित नहीं किया जा सकता? इसे परिभाषित कैसे किया जा सकता है? "इसे परिभाषित करना इसे सीमा में बाँधना है।"

यह एक सुंदर, पुराने ध्यान में व्यक्त किया गया है:

> "अपने सबसे आंतरिक अस्तित्व में एक सा, पूर्ण, अविभाजित, पूरा, आदर्श; मैं अविभाज्य हूँ, कालातीत हूँ, निराकार हूँ, उम्र से रहित हूँ - बिना चेहरे, रूप या आकृति का हूँ। मैं हूँ मौन विचारमग्न उपस्थिति, जो सभी स्त्री-पुरुषों के हृदय में आसीन हूँ।"

हमें यह विश्वास और स्वीकार करना चाहिए कि हम जिसके भी सच होने की कल्पना करते हैं और महसूस करते हैं, वह घटित हो जाएगा। हम दूसरे के लिए जो भी कामना करते हैं, वह दरअसल हम ख़ुद के लिए कर रहे हैं।

इमर्सन ने लिखा था: "हम वही हैं, जो हम दिन भर सोचते हैं।" ज़्यादा से ज़्यादा सरल भाषा में कहें, तो आत्मा, विचार, मस्तिष्क और मेटा सभी चरम सृजनात्मक उपस्थिति और शक्ति की अभिव्यक्तियाँ हैं। जैसा यह प्रकृति में है (भौतिक नियम), सारी शक्तियों का इस्तेमाल दो तरीक़ों से किया जा सकता है। मिसाल के तौर पर, पानी हमारी सफ़ाई कर सकता है या हमें डुबा सकता है; बिजली जीवन को ज़्यादा आसान बनाने वाली शक्ति दे सकती है या फिर घातक बन सकती है। *बाइबल* में कहा गया है: "मैं प्रकाश को बनाता हूँ और अंधकार को बनाता हूँ; मैं शांति को बनाता हूँ, और बुराई को भी; मैं ईश्वर ये सारी चीज़ें करता हूँ - मैं घायल करता हूँ, मैं उपचार करता हूँ; मैं वरदान देता हूँ, मैं शाप देता हूँ।"

कोई भी क्रोधित देवी-देवता हमें दंड नहीं दे रहा है। हम ख़ुद मन का दुरुपयोग करके ख़ुद को दंड दे रहे हैं। हमें वरदान या लाभ तभी मिलता है, जब हम इस बुनियादी सिद्धांत और उपस्थिति को समझ लेते हैं। तब हम किसी नए विचार या पूरी अवधारणा को सीख सकते हैं और स्वीकार कर सकते हैं।

तो मेटाफ़िज़िक्स मूल कारण का अध्ययन है - इसका संबंध प्रभाव या परिणाम से उतना नहीं है, जो अब प्रकट हो चुका है, जितना प्रभाव या परिणाम उत्पन्न करने वाले से है। मेटाफ़िज़िक्स आध्यात्मिक विचारों की ओर वैसे ही जाती है, जैसे वैज्ञानिक भौतिक संसार की ओर जाते हैं। वे मन या परम कारण की जाँच करते हैं, जिससे दिखने वाला संसार प्रकट होता है या निकलता है। अगर मन बदल जाता है या कारण बदल जाता है, तो परिणाम भी बदल जाता है।

मेरी राय में मेटाफ़िज़िक्स की शक्ति और सुंदरता यह है कि यह किसी ख़ास धर्म तक सीमित नहीं है; यह तो सर्वव्यापी है। कोई यहूदी, ईसाई, मुसलमान, बौद्ध होने के बावजूद मेटाफ़िज़िशियन या तत्वज्ञानी हो सकता है।

कई कवि, वैज्ञानिक और दार्शनिक किसी धर्म का दावा नहीं करते हैं; उनका विश्वास मेटाफ़िज़िकल होता है।

ईसा मसीह माहिर तत्वज्ञानी थे। वे न सिर्फ़ मन को समझते थे, बल्कि दूसरों को ऊपर उठाने, प्रेरित करने और उनका उपचार करने के लिए इसका इस्तेमाल भी करते थे।

जब महात्मा मोहनदास करमचंद गांधी से पूछा गया कि उनका धर्म क्या था, तो उनका जवाब था, "मैं ईसाई... यहूदी... बौद्ध... हिंदू हूँ... मैं ये सभी हूँ।"

"नव विचार" शब्दावली लोकप्रिय और सामान्य बन चुकी है। इसमें बहुत बड़ी संख्या में चर्च, केंद्र, प्रार्थना समूह और संस्थाएँ शामिल हैं। यह तत्वज्ञानी आंदोलन बन चुकी है, जो असीम जीवन, हर व्यक्ति की आंतरिक गरिमा और मूल्य या महत्त्व के साथ मानवता का एकत्व उजागर करती है। दरअसल, नव विचार में ज़ोर संगठन या उपयोग के बजाय इंसान पर दिया जाता है। लेकिन नव विचार में कुछ भी नया नहीं है। वास्तव में तत्वज्ञान सभी धार्मिक नीतियों में सबसे पुराना है। यह ईश्वर और अच्छाई को ज़्यादा से ज़्यादा व्यक्त करने का हमारा उद्देश्य प्रकट करता है। "मैं तुम्हें जीवन देने आया हूँ और ज़्यादा प्रचुरता से देने आया हूँ।" यह हमारी पहचान को उजागर करता है: "असीम की संतान" - कि हमसे प्रेम किया जाता है और सृजनात्मक पवित्र (पूर्ण) के आवश्यक हिस्सों के रूप में हमारा आध्यात्मिक महत्त्व है।

मेटाफ़िज़िक्स हमें अपने दैवी स्रोत की ओर लौटने में सहायता करती है और सक्षम बनाती है। यह अलगाव और विभक्ति के अहसास को ख़त्म कर देती है। यह किसी बंजर, ग़ैर-दोस्ताना मरुस्थल में हमारे भटकने का अंत कर देती है।

तत्वज्ञान हमेशा, इस समय और आगे भी, सभी के लिए उपलब्ध रहेगा - यह हमेशा धैर्य से हमारी खोज और प्रकटीकरण का इंतज़ार करता रहेगा।

तत्वज्ञान के समर्थकों ने इसका परिचय कई हज़ार लोगों से कराया है। इसका निर्माण क्रमशः हुआ है और आम तौर पर इसका उद्गम फ़िनिएस पी. क्विम्बी से माना जाता है। *न्यू थॉट मैग्ज़ीन* के एक रोचक लेख में क्विम्बी ने 1837 में अपने काम के बारे में लिखा। कई वर्षों तक वशीकरण और सम्मोहन पर प्रयोग करने के बाद वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि

सम्मोहन से नहीं, बल्कि अवचेतन मन की कंडीशनिंग की बदौलत बदलाव होता है। हालाँकि क्विम्बी की औपचारिक शिक्षा बहुत कम थी, लेकिन उनका दिमाग़ प्रतिभाशाली और खोजी था। वे बहुत मौलिक चिंतक थे। इसके अतिरिक्त वे बहुत उर्वर लेखक और डायरी-लेखक भी थे। उनकी खोज के विवरण प्रकाशित हो चुके हैं। वे अंततः *बाइबल* के अद्भुत विद्यार्थी बने। उन्होंने *ओल्ड* और *न्यू टेस्टामेंट* के दो-तिहाई उपचारों को करके दिखाया। उन्होंने पाया कि *बाइबल* के कई अंशों के सच्चे अर्थ के बारे में इतनी दुविधा थी कि ईसा मसीह की ग़लत समझ और ग़लत व्याख्या उत्पन्न हो गई थी।

पूरी बीसवीं सदी में बहुत सारे प्रेरक शिक्षकों, लेखकों, पादरियों और व्याख्यान देने वालों ने नव विचार आंदोलन में योगदान दिया। शिकागो युनिवर्सिटी के डॉ. चार्ल्स ई. ब्रैडेन ने इन लोगों को "विद्रोही आत्माएँ" कहा, क्योंकि ये स्त्री-पुरुष विद्यमान रूढ़िवाद, कर्मकांड और धार्मिक मतों के प्रति विद्रोह करने वाली सच्ची आत्माएँ थे। विसंगतियों पर विद्रोह करने से धर्म का डर उत्पन्न होता था। डॉ. ब्रैडेन यथास्थिति से संतुष्ट नहीं रहे और उन्होंने अनुकरण करने से इंकार कर दिया।

नव विचार जीवन के सत्यों का व्यक्तिगत अभ्यास है - एक क्रमशः, शामिल करने वाली प्रक्रिया है। हम आज थोड़ा सीख सकते हैं, कल थोड़ा और ज़्यादा। कभी भी हम किसी ऐसे बिंदु का अनुभव नहीं कर सकते, जहाँ खोजने के लिए कुछ बचे ही नहीं। यह असीमित, अनंत और शाश्वत है। हमारे पास वह सारा समय है, जिसकी हमें ज़रूरत है - अनंत काल। कई लोग अपने साथ अधीर हो जाते हैं और उसके साथ भी, जिसे वे असफलता मानते हैं। वैसे पीछे पलटकर देखने पर हमें पता चलता है कि वे सीखने के दौर रहे हैं और हमें वे ग़लतियाँ दोबारा करने की ज़रूरत नहीं है। प्रगति बहुत धीमी नज़र आ सकती है - "धैर्य में, अपनी आत्मा को धारण करो।"

डॉ. मर्फ़ी की पुस्तक *प्रे यॉर वे थ्रू इट: द रिवीलेशन* में उन्होंने टिप्पणी की कि स्वर्ग "जागरूकता" है और पृथ्वी "प्रकटीकरण।" आपका नया स्वर्ग आपका नया नज़रिया है - आपकी चेतना का नया आयाम। जब हम आध्यात्मिक दृष्टि से देखते हैं, तो हमें अहसास होता है कि पूर्ण में हम सभी को सौहार्द, असीम प्रेम, बुद्धिमत्ता, पूर्ण शांति, आदर्श का वरदान मिला है। इन सत्यों के साथ जुड़ें, डर के समुद्र को शांत करें, आत्म-विश्वास व विश्वास हासिल करें और ज़्यादा शक्तिशाली बन जाएँ।

इस श्रृंखला की पुस्तकों में डॉ. मर्फ़ी ने इस शक्ति की गहराई में शोध करके इसे आसानी से समझने वाले तथा व्यावहारिक रूप में रखा, ताकि आप अपने जीवन में इस पर तुरंत अमल कर सकें।

यह पुस्तक और इस श्रृंखला की अन्य पुस्तकों में व्याख्यानों, प्रवचनों और रेडियो उद्बोधनों का समावेश है, जिनमें डॉ. मर्फ़ी अवचेतन मन की शक्ति से आपकी क्षमता को अधिकतम करने की तकनीकें बताते हैं।

चूँकि डॉ. मर्फ़ी एक प्रोटेस्टेंट पादरी थे, इसलिए उन्होंने *बाइबल* के कई उदाहरण और उद्धरण दिए हैं। लेकिन इन उद्धरणों के पीछे की अवधारणाओं को किसी ख़ास धर्म से जुड़ा

नहीं मानें। वास्तव में, उनके संदेश सर्वव्यापी हैं और ज़्यादातर धर्मों तथा दर्शनों में सिखाए जाते हैं। उन्होंने अक्सर दोहराया था कि ज्ञान का सार जीवन के नियम में है, विश्वास के नियम में है। यह कैथोलिक, प्रोटेस्टेंट, मुस्लिम या हिंदू विश्वास में नहीं है। यह तो विशुद्ध और सरल विश्वास में है। "दूसरों के साथ वैसा ही करो, जैसा आप अपने लिए चाहते हो।"

1981 में उनकी मृत्यु के बाद उनकी पत्नी डॉ. जीन मर्फ़ी ने उनकी धर्मसेवा जारी रखी। 1986 में दिए गए एक व्याख्यान में उन्होंने अपने स्वर्गीय पति का उद्धरण देते हुए उनके दर्शन को दोहराया:

"मैं पुरुषों और स्त्रियों को उनका दैवी उद्गम बताना चाहता हूँ और उनके भीतर मौजूद शक्तियों के बारे में भी। मैं यह जानकारी देना चाहता हूँ कि यह शक्ति उनके भीतर है, इसलिए वे अपने ख़ुद के सहाय हैं और अपनी मुक्ति हासिल करने में ख़ुद सक्षम हैं। यही *बाइबल* का संदेश है और आज हमारी नब्बे प्रतिशत दुविधा इस कारण है, क्योंकि हमने *बाइबल* के जीवन बदलने वाले सत्यों की ग़लत, शाब्दिक व्याख्या कर ली है।"

"मैं बहुसंख्यक लोगों, सड़क के आदमी को, उस औरत को जो कर्तव्य के बोझ से दबी जा रही है और अपने गुणों तथा योग्यताओं को दमित कर रही है; मैं हर अवस्था या चेतना के स्तर पर मौजूद दूसरे लोगों की मदद करना चाहता हूँ, ताकि वे मन के चमत्कार सीखें।"

उन्होंने अपने पति के बारे में कहा था, "वे व्यवहारिक संन्यासी थे, उनमें विद्वान की बौद्धिकता थी, सफल प्रबंधक का दिमाग़ था, कवि का हृदय था। उनका संदेश सार रूप में यह था कि आप सम्राट हैं, अपने संसार के शासक हैं, क्योंकि आप ईश्वर के साथ एक हैं।"

डॉ. मर्फ़ी का यह दृढ़ विश्वास था कि यह ईश्वर की योजना थी कि लोग स्वस्थ, दौलतमंद और प्रसन्न रहें। वे उन लोगों और धर्मशास्त्रियों के विरोध में थे, जो यह दावा करते थे कि इच्छा बुरी चीज़ है और जो लोगों से सारी इच्छा का दमन करने को कहते थे। डॉ. मर्फ़ी ने कहा कि इच्छा को ख़त्म करने का अर्थ है उदासीनता - कोई भावना नहीं, कोई कार्य नहीं। उन्होंने सिखाया कि इच्छा ईश्वर का उपहार है। इच्छा करना बिलकुल सही है। हम कल जो थे, आज उससे ज़्यादा और बेहतर बनने की इच्छा करना स्वस्थ है। स्वास्थ्य, प्रचुरता, साहचर्य और सुरक्षा की आपकी इच्छा, ये ग़लत कैसे हो सकती हैं?

इच्छा ही सारी प्रगति का मूल है। इच्छा के बिना कोई चीज़ हासिल नहीं होती है। यह सृजनात्मक शक्ति है और इसे सृजनात्मक दिशा देनी चाहिए। मिसाल के तौर पर, अगर आप ग़रीब हैं, तो दौलत की इच्छा भीतर से उमड़ती है; अगर बीमार हैं, तो स्वास्थ्य की इच्छा; अगर एकाकी हैं, तो साहचर्य की, प्रेम की इच्छा।

हमें यह विश्वास होना चाहिए कि हम अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं। लंबे समय तक क़ायम विश्वास - चाहे यह सच्चा हो, झूठा हो या सिर्फ़ तटस्थ हो - आत्मसात हो जाता है, जब यह हमारी मानसिकता में सावधानी से समाहित होता है। जब तक कि विपरीत प्रकृति के विश्वास से यह रद्द नहीं हो जाए, देर-सबेर यह आकार लेता है और तथ्य, आकार, परिस्थिति, स्थिति, जीवन की घटनाओं के रूप में व्यक्त या अनुभूत होता है। नकारात्मक

विश्वासों को सकारात्मक में बदलने और इस तरह अपने जीवन को बेहतर बनाने की शक्ति हमारे भीतर होती है।

आप आदेश देते हैं और आपका अवचेतन मन निष्ठापूर्वक उस आदेश को मानता है। आप अपने चेतन मन में जो विचार रखते हैं, उसकी प्रकृति के अनुरूप ही आपका अवचेतन मन प्रतिक्रिया करेगा।

मनोवैज्ञानिक और मनोविश्लेषक बताते हैं कि जब विचार आपके अवचेतन मन तक पहुँचाए जाते हैं, तो मस्तिष्क की कोशिकाओं पर उनकी छाप छूट जाती है। जैसे ही आपका अवचेतन मन किसी विचार को स्वीकार करता है, यह उस पर तुरंत अमल करने में जुट जाता है। यह विचारों के साहचर्य द्वारा काम करता है और अपने उद्देश्य को साकार करने के लिए ज्ञान के हर उस अंश का इस्तेमाल करता है, जो आपने अपने जीवनकाल में एकत्रित किया है। यह आपके भीतर की असीमित शक्ति, ऊर्जा और बुद्धि का सहारा लेता है। यह अपना काम पूरा करने के लिए प्रकृति के सभी नियमों का इस्तेमाल करता है। कई बार तो यह आपकी मुश्किलों का समाधान तुरंत कर देता है, लेकिन बाक़ी समय इसमें कई दिन, सप्ताह या इससे ज़्यादा समय भी लग सकता है।

आपके चेतन मन की आदतन सोच आपके अवचेतन मन में गहरे खाँचे बना देती है। यह आपके लिए बहुत लाभदायक है, बशर्ते आपके आदतन विचार सौहार्दपूर्ण, शांत और सृजनात्मक हों।

दूसरी ओर, अगर आप डर, चिंता और सोच-विचार के अन्य विनाशकारी रूपों में संलग्न हों, तो उपचार यह है कि आप अपने अवचेतन मन के सर्वशक्तिमान होने को पहचान लें और स्वतंत्रता, ख़ुशी, आदर्श स्वास्थ्य तथा समृद्धि की घोषणा करें। आपका अवचेतन मन सृजनात्मक है और आपके दैवी स्रोत के साथ एक है, इसलिए यह उस स्वतंत्रता और ख़ुशी को उत्पन्न करने की ओर बढ़ेगा, जिसका आपने गंभीरता से आदेश दिया है।

अब पहली बार डॉ. मर्फ़ी के व्याख्यानों को छह नई पुस्तकों में संयोजित, संपादित और अद्यतन किया गया है, जो उनकी नसीहत को 21 वीं सदी में पेश करती हैं। डॉ. मर्फ़ी के मौलिक व्याख्यानों का विस्तार करने और बढ़ाने के लिए हमने डॉ. जीन मर्फ़ी के कुछ व्याख्यानों से भी सामग्री ली है और उन लोगों के उदाहरण भी जोड़े हैं, जिनकी सफलता डॉ. मर्फ़ी के दर्शन को प्रतिबिंबित करती है।

इस श्रृंखला की पुस्तकें हैं:

- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड टु क्रिएट वेल्थ ऐंड सक्सेस।*
- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड टु डेवलप सेल्फ़ कॉन्फ़िडेंस ऐंड सेल्फ़ एस्टीम।*

- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड फ़ॉर हेल्थ ऐंड वाइटैलिटी।*
- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड टु ओवरकम फ़ियर ऐंड वरी।*
- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड फ़ॉर अ मोर स्पिरिचुअल लाइफ़।*
- *मैक्ज़िमाइज़ यॉर पोटेंशियल थ्रू द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड फ़ॉर एन एनरिच्ड लाइफ़।*

इन पुस्तकों को पढ़ने भर से ही आपकी ज़िंदगी बेहतर नहीं हो जाएगी। अपनी क्षमता को अधिकतम करने के लिए आपको इन सिद्धांतों का अध्ययन करना होगा, उन्हें दिल में उतारना होगा, उन्हें अपनी मानसिकता में जगह देनी होगी और अपने जीवन के हर पहलू में उन्हें अपनी नीति का अभिन्न हिस्सा बनाना होगा।

आर्थर आर पेल, पीएच.डी
संपादक
अप्रैल, 2005

अध्याय 1

आत्म-विश्वास बढ़ाएँ

यदि आप ख़ुद को असफल मानते हैं, यदि आप असफल के रूप में अपनी तसवीर देखते हैं, तो आप असफल हो जाएँगे। सफलता के बारे में सोचें। यह अहसास करें कि आप सफल होने और जीतने के लिए पैदा हुए हैं, क्योंकि असीमित कभी असफल नहीं हो सकता। यह तसवीर देखें कि आप सफल, सुखी और स्वतंत्र हैं; और आप ऐसे ही बन जाएँगे। अपने चेतन मन में आप जिसे भी सच मानते और महसूस करते हैं, वह आपके अवचेतन मन में साकार हो जाता है। वह आपके अनुभव में घटित हो जाता है। यह सर्वव्यापी मन का नियम है, जो अचल है, अटल है, कालातीत है, अपरिवर्तनशील है।

हम धर्मों, रूढ़ियों, परंपराओं या किसी धार्मिक संस्था में आस्था की बात नहीं कर रहे हैं। हम तो आपके ख़ुद के विचार में, आपकी ख़ुद की भावना में, आपके ख़ुद के मन के नियमों में और जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की अच्छाई में, उस सृजनात्मक प्रज्ञा में विश्वास के बारे में बात कर रहे हैं, जो आपके विचार पर प्रतिक्रिया करती है। हो सकता है आप यह विश्वास करते हों कि तेज़ हवा के झोंके से आप बीमार हो जाएँगे। हो सकता है आप यह विश्वास करते हों कि अगर कोई आपके सामने छींक देता है, तो आपको वायरस लग जाएगा या भारी सर्दी हो जाएगी। इसी तरह आपको यह विश्वास भी हो सकता है कि आप असफल हो जाएँगे। अगर ऐसा है, तो आप ग़लत चीज़ पर विश्वास करते हैं और आपको ग़लत परिणाम मिलेंगे।

एक महिला ने एक बार मुझसे कहा था: “दस साल तक मुझे पक्का यक़ीन था कि मैं जीवन में अकेली रहूँगी, कोई मुझसे शादी नहीं करेगा और मैं ग़रीब व दुखी रहूँगी।” वह आगे बोली: “फिर मैंने आपकी पुस्तक *द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड* पढ़ी। मैंने उसमें बताईं प्रार्थनाएँ कीं। आज मैं सुखद रूप से विवाहित हूँ, मेरा पति शानदार है और मुझे तीन प्यारे बच्चों का वरदान मिला है।”

उस महिला ने अपने विश्वास को बदल दिया। वह अपने जीवन के सभी पहलुओं में नकारात्मक के बजाय सर्वश्रेष्ठ की सुखद अपेक्षा करने लगी। डर का मतलब है ग़लत चीज़ में विश्वास करना। डर आस्था का विपरीत है। जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की नेकी में आस्था रखें। दिव्य प्रेम में आस्था रखें। उपचारक उपस्थिति में आस्था रखें, जिसने आपको बनाया था और जो आपका उपचार कर सकती है। उस महिला के मन के नियम ने उसके विश्वास पर प्रतिक्रिया की, क्योंकि विश्वास का नियम ही जीवन का नियम है।

आप किसमें विश्वास करते हैं? विश्वास करने का मतलब है किसी चीज़ को सच के रूप में स्वीकार करना। उन चीज़ों में विश्वास करें जो भी चीज़ें सच्ची हैं, जो भी चीज़ें प्यारी हैं, जो भी चीज़ें न्यायपूर्ण हैं, जो भी चीज़ें पवित्र हैं, जो भी चीज़ें अच्छी हैं। यदि कोई सद्गुण है, यदि कोई प्रशंसा है, तो इन चीज़ों में विश्वास करें।

आपकी सबसे बड़ी ज़रूरत ख़ुद पर विश्वास करना है, अपने कामों में विश्वास करना है और अपनी परम तक़दीर में विश्वास करना है। आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास की सबसे बड़ी अभिव्यक्ति तब होती है, जब इसके साथ यह विश्वास जुड़ा होता है कि आपका सच्चा स्वरूप ईश्वरीय है - कि ईश्वर के साथ सारी चीज़ें संभव हैं।

बाइबल में आध्यात्मिक आत्मनिर्भरता की कुंजी दी गई है। लेकिन आस्था के बिना ईश्वर को ख़ुश करना असंभव है। आपको पहले यक़ीन करना चाहिए कि ईश्वर है और वह उन्हें पुरस्कार देता है, जो मेहनत से उसे खोजते हैं। युगों-युगों से आध्यात्मिक आत्मनिर्भरता रखने वाले सभी स्त्री-पुरुषों के मन में यह गहरा, स्थायी विश्वास रहा है कि वे अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति के साथ एकरूप हैं।

ईश्वर आपके भीतर की जीवित आत्मा है। जो लोग इस ईश्वर की पूजा करते हैं, वे उसकी पूजा आत्मा में और सत्य में करते हैं। आत्मा का कोई चेहरा, रूप या आकार नहीं होता। यह कालातीत, निराकार और चिरनूतन है। अपने भीतर की आत्मा को अपना ध्यान, अपनी निष्ठा और अपनी वफ़ादारी दें, जिसने सृष्टि का सृजन किया और आपका सृजन किया। यह सर्वशक्तिमान है, सब जानती है और सब देखती है। जब आप इसके तादात्म्य में होते हैं, तो असीम शक्ति आप पर प्रतिक्रिया करती है और आप चमत्कारी काम कर जाते हैं।

युगों-युगों के महान लोग आक्रामक, घमंडी या असहिष्णु बने बिना ख़ुद पर विश्वास करते थे। ईसा मसीह, बुद्ध, लाओ त्सू, कन्फ़्यूशियस, मुहम्मद और कई अन्य लोगों ने इस पूर्ण विश्वास के ज़रिये तथाकथित असंभव को संभव बना दिया कि वे शक्ति और प्रेरणा देने

वाली दैवी शक्ति के सहारे अपने संकल्प को पूरा कर सकते थे। वे सभी इंसान थे और उसी तरह पैदा हुए थे, जिस तरह आप हुए थे।

विश्वास के बिना आप इस संसार में बहुत कम हासिल कर सकते हैं। बीज बोते समय किसानों को कृषि के विज्ञान में आस्था होती है। केमिस्टों को रसायन शास्त्र के नियमों और सिद्धांतों में आस्था होती है। डॉक्टरों को शरीर रचना विज्ञान, शरीर क्रिया विज्ञान, तत्व विज्ञान, *औषधि विज्ञान* और शल्य चिकित्सा के अपने ज्ञान में आस्था होती है। इंजीनियरों को गणित, दाब और खिंचाव के नियमों व सृष्टि के अन्य सिद्धांतों में आस्था होती है। वे उन वैज्ञानिक नियमों के अनुसार इमारत बनाते हैं, जो तब से मौजूद हैं, जब इस पृथ्वी पर एक भी इंसान या एक भी चर्च नहीं था।

आपको भी अपने मन के नियमों में ऐसी ही स्थायी आस्था रखनी चाहिए, क्योंकि ये नियम कल, आज और हमेशा समान रहते हैं।

अगर कोई इंसान यह सोचता है कि रसायन शास्त्र, भौतिकी और गणित के सिद्धांत उसके मन के नियमों से अलग होते हैं, तो वह अंधकार युग में जी रहा है। ये मानसिक और आध्यात्मिक नियम गुरुत्वाकर्षण के नियम जितने ही विश्वसनीय और अटल हैं। हम जानते हैं कि यह बात सच है: अच्छा सोचोगे तो अच्छा होगा; बुरा सोचोगे तो बुरा होगा।

आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास हासिल करने की दिशा में पहला क़दम अपने भीतर की उस असीम शक्ति में विश्वास करना है, जो आपके चेहरे पर बाल उगाती है, आपका भोजन पचाती है, सोते समय भी नाख़ून बढ़ाती है और आपके सिर पर बाल बढ़ाती है। आपके गहरी नींद में होने पर भी यह आपकी हिफ़ाज़त करती है। यह आपके दिल की धड़कन को नियंत्रित करती है। यही असीम प्रज्ञा आपके शरीर के सभी अति महत्त्वपूर्ण अंगों और आपके शरीर की सारी क्रियाओं को नियंत्रित करती है। हम इसी के बारे में बात कर रहे हैं।

मिसाल के तौर पर, जब आपको घाव हो जाता है, तो यह उसे ठीक कर देती है। जब आप जल जाते हैं, तो यह सूजन कम करती है और आपको नया ऊतक व त्वचा देती है। यह हमेशा आपका उपचार करना चाहती है। यह आपके अंदर का जीवन सिद्धांत है। आप जानते हैं कि आप ज़िंदा हैं। आप जानते हैं कि आपके पास मन है। आप जानते हैं कि आपके पास आत्मा है, क्योंकि अपनी संतान की आँखों में झाँकने पर आप ख़ुशी, आनंद, उल्लास और प्रेम का भाव महसूस कर सकते हैं। ये सभी अदृश्य हैं, लेकिन वे सचमुच मौजूद हैं।

इसलिए अपने भीतर की उस असीम शक्ति में विश्वास करें। पहचानें और जानें कि ईश्वर ही आपका वास्तविक स्व है। यह आपका ज़्यादा ऊँचा स्वरूप है, आपके भीतर की जीवित आत्मा है, जो कभी पैदा नहीं होती है और कभी नहीं मर सकती। जल इसे गीला नहीं कर सकता, अग्नि इसे जला नहीं सकती, वायु इसे उड़ा नहीं सकती। यह अविनाशी है, अमर है, शाश्वत है। यह आपके भीतर का और आपके चारों ओर का जीवन सिद्धांत है।

दूसरा क़दम है इस असीम उपस्थिति और शक्ति के साथ नियमित संपर्क करना। स्वप्न बनाएँ और यह जान लें कि आप अपने स्वप्न की दिशा में ही आगे बढ़ते हैं। आपका स्वप्न वह होता है, जिसे आप मन में देख रहे हैं, जिस पर आप ध्यान दे रहे हैं, जिसके बारे में आप इस पल शांति से, ख़ामोशी से और भावपूर्ण ढंग से सोच रहे हैं। आप वहीं जा रहे हैं और वही आपके जीवन में साकार होने वाला है। समृद्धि, सही कार्य, प्रेरणा और दैवी मार्गदर्शन का स्वप्न देखें। तब आप बर्फ़ के उस सदाबहार पर्वत जैसे बन जाएँगे, जो सूर्य की गर्मी से पिघलने पर जीवन की नदी के रूप में नीचे प्रवाहित होता है और घाटियों को पोषण व सहारा देता है।

यदि आप कई बार कष्ट उठा चुके हैं और असफल हो चुके हैं, तो इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है? अब आप जान चुके हैं कि आपके भीतर ईश्वर का वास है। अब आप जान चुके हैं कि आपके भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति ही असीम प्रज्ञा, असीम शक्ति और असीम जीवन सिद्धांत है। आप जानते हैं कि यह आपके आह्वान पर प्रतिक्रिया करता है और आपको सुखी बनाना चाहता है। अपने भीतर के इस दैवी उपहार को सक्रिय करें। अपने भीतर सो रहे इस दिग्गज को जगाएँ। अपने भीतर की इस सृजनात्मक प्रज्ञा पर अपने इंसानी माता-पिता से ज़्यादा विश्वास करें।

जब भी आपके मन में यह विचार आए: "मैं यह नहीं कर सकता," तो दृढ़ता से कहें: "लेकिन मेरे अंदर का ईश्वर कर सकता है। यह असीम उपस्थिति है; यह असीम शक्ति है। इसका विरोध करने या इसे चुनौती देने वाला कोई नहीं है। यह सर्वशक्तिमान है।" यदि अपने सामने की तमाम मुश्किलों और बाधाओं को देखकर कोई नकारात्मक विचार आए, तो यह अहसास करें, जान लें और साहस के साथ ख़ुद से कहें: "असीम प्रज्ञा और असीमित शक्ति के सामने कोई बाधा, विलंब या रुकावट नहीं टिक सकती।" ऐसा दृढ़ कथन खोजें, जो आपके सारे नकारात्मक विचारों को प्रभावहीन कर दे। इससे आपका आगामी जीवन ज़्यादा सुखी और सुंदर बन जाएगा। आप पाएँगे कि आपकी बाधाएँ और चुनौतियाँ अवसरों में बदल गई हैं। आपका डर आस्था में बदल जाएगा और आपकी शंका इस विश्वास में बदल जाएगी कि ईश्वर आपके भीतर वास करता है और जब आप इससे संपर्क कर लेंगे, तो चमत्कार हो जाएँगे।

लिस्बन, पुर्तगाल में एक होटल मालिक से मेरी बहुत रोचक बातचीत हुई। उसने मुझे बताया कि शुरुआत में वह एक छोटे रेस्तराँ में वेटर था। जब बॉस उससे कुछ ख़ास करने को कहता था, तो वह आदतन यह जवाब देता था, "मैं इसे करने की कोशिश करूँगा।" बॉस ने आख़िरकार उसे समझाया, "कभी यह मत कहा करो, 'मैं इसकी कोशिश करूँगा।' इसके बजाय यह कहना सीखो, 'मैं इसे कर दूँगा।' मन में यह विश्वास रखो कि तुम यह काम कर सकते हो। फिर तुम्हें काम करने की शक्ति मिल जाएगी।" उसने कहा, "मैंने उस सलाह से लाभ उठाया और दोबारा कभी नहीं कहा, 'मैं कोशिश करूँगा।' मैं ख़ुद पर विश्वास करने लगा। मैं जानता हूँ कि असीम शक्ति मेरे भीतर वास करती है।"

उसका रहस्य था, “मैं इसे कर दूँगा।” वह दृढ़ कथन कहने लगा, शायद दिन में हज़ार बार: “मैं एक बड़े होटल का मालिक बनूँगा।” उसे यक़ीन था कि असीमित की शक्ति के ज़रिये वह ऐसा ज़रूर कर लेगा। जवाब अनपेक्षित जगह से मिला। उसने आगे कहा: “मैंने मोनेको के एक जुआघर में ढेर सारा पैसा जीता - एक लाख अमेरिकी डॉलर। उससे मैंने यह होटल खोला और अब मैं इसका सारा क़र्ज़ उतार चुका हूँ। मैं अपने सपनों से भी ज़्यादा अमीर बन गया हूँ।”

इस आदमी ने बताया कि उसके मन में यह प्रबल इच्छा हुई कि वह मोनेको में जुआ खेले। उसने पहले कभी जुआ नहीं खेला था, इसलिए उसने एक मित्र से कहा कि वह साथ चलकर उसे बुनियादी बातें सिखा दे। वह जानता था कि उसका जीतना तय है। यह आत्मा का आंतरिक ख़ामोश ज्ञान था। उसने बहुत सारा पैसा जीत लिया। जब उसे यक़ीन हो गया कि उसके पास होटल की पेशगी देने के लिए पर्याप्त पैसा (एक लाख डॉलर) आ गया था, तो वह वहीं रुक गया - उसने दोबारा कभी जुआ नहीं खेला। इस तरह उसके अवचेतन मन ने होटल मालिक बनने की उसकी प्रार्थना का जवाब दे दिया।

आपके अवचेतन मन के तरीक़े अबूझ होते हैं, जिनका पता लगाना संभव नहीं है। धन सिर्फ़ एक विचार है, विनिमय का प्रतीक है। सृष्टि में कोई चीज़ बुरी नहीं है। कोई चीज़ अच्छी या ख़राब नहीं होती है, सिर्फ़ सोच ही उसे ऐसा बनाती है। हमारे भीतर का असीम जीवन सिद्धांत हमेशा आदर्श और संपूर्ण होता है। इसकी तुलना में हमारे ख़ुद के मन की गतिविधियाँ अच्छी और बुरी होती हैं।

इसी समय, इसी मिनट अपना मन बना लें कि आप वह कर सकते हैं, जो आप करना चाहते हैं। आप वह बन सकते हैं, जो आप सचमुच बनना चाहते हैं। आप वह पा सकते हैं, जिसे आप पाना चाहते हैं। आपको आपके विश्वास के अनुरूप ही दिया जाएगा। युगों पुराने सूत्रवाक्य पर चलें: तसल्ली करें कि आप सही हैं, फिर आगे बढ़ जाएँ। किसी चीज़ से अपने विश्वास को नहीं डगमगाने दें। इसे अपनी मानसिकता का हिस्सा बना लें। ऐसे विश्वास के साथ आप अवश्यंभावी रूप से सफल होंगे और जीवन में आगे बढ़ेंगे।

ऐसा क्या है, जो बेहद दौलतमंद इंसान या शीर्ष बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव के पास होता है और आपके पास नहीं है? केवल एक चीज़; यह है आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास। वे ख़ुद में और अपने भीतर की शक्तियों में विश्वास करते हैं, जिन दोनों का एक ही मतलब होता है। आत्मनिर्भरता और आत्म-विश्वास एक ही हैं। विश्वास का मतलब है आस्था के साथ, एक सिद्धांत में आस्था और आपके मन की शक्तियों में आस्था। जिस तरह इंजीनियर को गणित के सिद्धांतों में आस्था होती है - दाब और खिंचाव के सिद्धांत में आस्था होती है। आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास पाने की दिशा में पहला क़दम अपने भीतर मौजूद असीम शक्ति में विश्वास करना है। सफल लोग सभी तरीक़ों से उस असीम मार्गदर्शक सिद्धांत पर, दैवी प्रेम व दैवी संरक्षण पर पूरी तरह से निर्भर हो जाते हैं। उनके शब्द, काम, आचरण तथा नज़रिया शक्ति और विश्वास को अभिव्यक्त करता है। इस तरह वे आपसे मिलते ही आपका सम्मान जीत लेते हैं।

पिछले साल हिलो, हवाई में एक आदमी से मेरी बातचीत हुई। वह बहुत दौलतमंद था। उसने दुख भरे स्वर में कहा, "मैं कोई नहीं हूँ। किसी को भी मेरी परवाह नहीं है।" वाक़ई किसी को भी उसकी परवाह नहीं थी। इसका कारण बस यह था कि वह अपने भीतर मौजूद ईश्वरीय स्व का सम्मान या परवाह नहीं करता था। वह ख़ुद के प्रति निर्दयी था। यदि आप ख़ुद के प्रति क्रूर या निर्दयी होते हैं, तो दूसरे भी आपके प्रति क्रूर और निर्दयी होंगे। क्योंकि जैसा भीतर है, वैसा ही बाहर है। यह आदमी ख़ुद पर बहुत ज़्यादा कठोर था, हालाँकि उसके पास भारी ज़मीन-जायदाद और बैंक अकाउंट में बेशुमार पैसा था।

मैंने उसे समझाया कि वह लगातार ख़ुद की आलोचना कर रहा था और ख़ुद का अपमान कर रहा था। इसलिए दूसरे भी उसके साथ ऐसा ही व्यवहार करेंगे। जब वह ख़ुद से कुछ हासिल करने की उम्मीद नहीं करता था, तो कोई भी उससे ज़्यादा उम्मीद नहीं करेगा। क्योंकि "जैसा भीतर, वैसा बाहर" सृष्टि का एक नियम है; जैसी सृष्टि वैसी आत्मा। हम बाहरी संसार में जो अनुभव करते हैं, वह हमारे आंतरिक संसार का प्रतिबिंब होता है। अंदर की चीज़ बाहर की चीज़ को नियंत्रित करती है।

मैंने उसे बताया कि ईश्वर की दौलत उसके भीतर और उसके चारों ओर थी। शेक्सपियर ने कहा था, "सारी चीज़ें तैयार हैं, बशर्ते मन तैयार हो।" उसे तो बस इतना करना था कि वह असीम उपस्थिति और ईश्वरीय शक्ति का आह्वान करे। फिर यह उसके विचार पर प्रतिक्रिया कर देगी।

वह *बाइबल* के कुछ महान शाश्वत सत्यों का इस्तेमाल करने लगा, जो मैंने उसे बताए थे: "क्या तुम नहीं जानते कि तुम जीवित ईश्वर का मंदिर हो और ईश्वर की आत्मा तुममें वास करती है? प्रेम, ख़ुशी, शांति, धैर्य, नरमी, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और संयम उसी आत्मा के फल हैं। आप उसे पूर्ण शांति में रखोगे, जिसका मन आपमें लगा है, क्योंकि वह आप पर विश्वास करता है। हर समय, हर तरीक़े से तुम उन्हें मान्यता दो और फिर वे तुम्हारी राहों को समतल बना देंगे। उन पर विश्वास करो। उनमें विश्वास करो और वे इसे संभव बना देंगे।"

ईश्वर ने आपको इसी तरह बनाया था। ख़ुश और आनंदित हों कि असीम ईश्वर ने आपका सृजन किया। जानें कि वह हमेशा आपके साथ है और आपका उपचार करने, आपको पहले जैसा बनाने, आपको नवजीवन देने तथा ऊर्जावान बनाने में सक्षम है। हम जानते हैं कि सारी चीज़ें उन लोगों की भलाई के लिए मिलकर काम करती हैं, जो ईश्वर से प्रेम करते हैं और जिन्होंने ईश्वर के उद्देश्य के अनुरूप उनका आह्वान किया है। आपके अंदर बैठा ईश्वर इस समय भी आपका उपचार कर रहा है।

सार

यदि आप ख़ुद को असफल मानते हैं, यदि आप असफल के रूप में अपनी तसवीर देखते हैं, तो आप असफल हो जाएँगे। सफलता के बारे में सोचें। यह अहसास करें कि आप सफल

होने और जीतने के लिए पैदा हुए हैं, क्योंकि असीमित कभी असफल नहीं हो सकता। यह तसवीर देखें कि आप सफल, सुखी और स्वतंत्र हैं; और आप ऐसे ही बन जाएँगे। अपने चेतन मन में आप जिसे भी सच मानते और महसूस करते हैं, वह आपके अवचेतन मन में साकार हो जाता है। वह आपके अनुभव में घटित हो जाता है। यह सर्वव्यापी मन का नियम है, जो अचल है, अटल है, कालातीत है, अपरिवर्तनशील है।

आपकी सबसे बड़ी ज़रूरत ख़ुद पर विश्वास करना है, अपने कामों में विश्वास करना है और अपनी परम तक़दीर में विश्वास करना है। आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास की सबसे बड़ी अभिव्यक्ति तब होती है, जब इसके साथ यह विश्वास जुड़ा होता है कि आपका सच्चा स्वरूप ईश्वरीय है - कि ईश्वर के साथ सारी चीज़ें संभव हैं।

आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास बनाने की दिशा में पहला क़दम अपने भीतर की असीम शक्ति में विश्वास करना है।

ऐसा क्या है, जो बेहद दौलतमंद इंसान या शीर्ष बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव के पास होता है और आपके पास नहीं है? केवल एक चीज़; यह है आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास। वे ख़ुद में और अपने भीतर की शक्तियों में विश्वास करते हैं, जिन दोनों का एक ही मतलब होता है। आत्मनिर्भरता और आत्म-विश्वास एक ही हैं। विश्वास का मतलब है आस्था के साथ, एक सिद्धांत में आस्था और आपके मन की शक्तियों में आस्था। जिस तरह इंजीनियर को गणित के सिद्धांतों में आस्था होती है - दाब और खिंचाव के सिद्धांत में आस्था होती है। आत्मनिर्भरता या आत्म-विश्वास पाने की दिशा में पहला क़दम अपने भीतर मौजूद असीम शक्ति में विश्वास करना है।

इसी मिनट अपना मन बना लें कि आप वह कर सकते हैं, जो आप करना चाहते हैं। आप वह बन सकते हैं, जो आप सचमुच बनना चाहते हैं। आप वह पा सकते हैं, जिसे आप पाना चाहते हैं। आपको आपके विश्वास के अनुरूप ही दिया जाएगा।

अध्याय 2

स्वयं से प्रेम करना सीखें

मानव हृदय की सबसे गहरी हसरतों में से एक है अपने सच्चे महत्त्व की प्रशंसा पाना; सम्मान, प्रेम और गौरव पाना।

बाइबल में हमें बताया गया है, "अपने पड़ोसी से ख़ुद जितना प्रेम करो।" लेकिन दरअसल अपने पड़ोसी से आप तब तक प्रेम नहीं कर सकते, जब तक कि आप ख़ुद से प्रेम नहीं करते हों।

कार्लिस्ले ने कहा था, "इस संसार में ईश्वर-सदृश एक चीज़ मानव हृदय द्वारा मानव महत्त्व को दिया गया आदर है।" 8 वें भजन में हम पढ़ते हैं:

"जब मैं आपके आकाशों, आपकी अँगुलियों के कामों, चाँद-सितारों पर विचार करता हूँ, जिन्हें आपने बनाया है; मनुष्य क्या है, जो आप उसका ध्यान रखते हैं? और मनुष्य की संतान, जिसके पास आप जाते हैं? आपने उसे देवदूतों से थोड़ा कम बनाया है और उसे महिमा व सम्मान का मुकुट पहनाया है। आपने उसे अपने हाथों की कृतियों का स्वामित्व दिया है, आपने सारी चीज़ें उसके क़दमों में रख दी हैं: सारी भेड़ें और बैल। हाँ, मैदान के पशु; हवा के पक्षी, समुद्र की मछलियाँ, और समुद्रों के मार्गों की सारी चीज़ें।"

इस सुंदर कविता में डेविड ने मानव जाति की ज़बर्दस्त संभावनाओं को वाकपटुता और सुंदरता से बयां किया है।

आज हम असंख्य नई खोजों के ज़रिये असीम प्रज्ञा के कामों के चश्मदीद गवाह हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार आज हम प्रकाश और पराध्वनिक गति, इलेक्ट्रॉनिक्स और नाभिकीय ऊर्जा के युग में रह रहे हैं। वायु, आकाश और समुद्र के ये सभी चमत्कार दरअसल मानव मन की ही देन हैं।

गणितज्ञों ने कहा है कि सिर्फ़ अमूर्त ही संसार को स्पष्ट कर सकता है, इसलिए सिर्फ़ भौतिकशास्त्री और गणितज्ञ ही भूमि, समुद्र और वायु में होने वाली घटनाओं को समझ सकते हैं। आज हम मन के ज़्यादा गहरे पानी में पैठ लगा रहे हैं और धीरे-धीरे अपने भीतर मौजूद ईश्वर के साम्राज्य के बारे में जागरूक बन रहे हैं। ड्यूक युनिवर्सिटी और अन्य शैक्षणिक प्रयोगशालाओं में चल रहा शोध कार्य मन की शक्तियों को उजागर कर रहा है। इस शोध में टेलीपैथी, अतीन्द्रिय दृष्टि, अतीन्द्रिय श्रवण, अतीन्द्रिय गति, अतीन्द्रिय यात्रा, पूर्व-संज्ञान और पूर्वाभास (इसमें अतीत और भविष्य दोनों को देखना शामिल है) जैसी खोजें हुई हैं। इस शोध ने मन की ज़बर्दस्त शक्तियों को उजागर कर दिया है।

एरिज़ोना की एक महिला ने पत्र लिखकर मुझे बताया कि उसकी ननद और सास उसे नापसंद करती हैं। दरअसल, उन्होंने उसे साफ़-साफ़ बता दिया था कि वे उसके पति की पूर्व पत्नी को ज़्यादा पसंद करती थीं। वे उसे कभी अपने घर नहीं बुलाती थीं, बल्कि हमेशा उसके पति से अकेले ही आने को कहती थीं। हालाँकि वह महिला उनके प्रति सबसे अच्छा बर्ताव करने की कोशिश करती थी, लेकिन इसके बावजूद वे उसके खाने, उसके घर, उसके कपड़ों और उसकी भाषा की आलोचना करती थीं। इस महिला ने कहा कि वह हीन और अस्वीकृत महसूस करती है। उसने मुझसे पूछा: “वे ऐसा क्यों करती हैं? मेरे साथ क्या गड़बड़ है?”

जवाब में मैंने बताया कि वह अनावश्यक रूप से और अन्यायपूर्ण कष्ट उठा रही है। मैंने कहा कि उसमें अपनी ननद और सास की ज़हर बुझी बातों, उनकी बेरुख़ी और असभ्यता को ख़ारिज और अस्वीकार करने की शक्ति थी। मैंने उसे आगे समझाया कि उसने अपनी सास या ननद को नहीं बनाया था, इसलिए वह उनके ईर्ष्यालु नज़रियों और ग्रंथियों के लिए किसी तरह से ज़िम्मेदार नहीं थी।

मैंने उससे कहा कि वह उन्हें सिंहासन पर बैठाना छोड़ दे और उनके लिए पाँवपोश बनना भी छोड़ दे। पाँवपोश ऐसी चीज़ है, जिसे आप अपने पैरों तले कुचलते हैं। अगर आप सोचते हैं कि आप कीड़े-मकोड़े हैं, तो हर कोई आपको कुचल देगा। मैंने आगे कहा कि संभवतः वे उसके आकर्षण, शालीनता, दयालुता और अद्भुत चरित्र से चिढ़ गई हों, इसलिए उन्हें उसे नीचा दिखाने में एक तरह का परपीड़क संतोष मिलता होगा।

मैंने उस महिला को सुझाव दिया कि वह उनसे सारे संबंध तोड़ ले। उनकी लल्लो-चप्पो या चापलूसी करके ख़ुद को नीचे गिराने की क्या ज़रूरत थी? मैंने उससे कहा कि उसे आत्म-सम्मान और आत्म-सम्मान का नज़रिया अपना लेना चाहिए। दूसरे शब्दों में उसे ख़ुद से प्रेम करना था, क्योंकि ईश्वर ही आपका वास्तविक स्व है। मैंने उसे नीचे दी गई प्रार्थना करने का सुझाव दिया:

“मैं अपनी ससुराल वालों को पूरी तरह से ईश्वर को समर्पित करती हूँ। ईश्वर ने उन्हें बनाया था और वही उन्हें पोषण देता है। मैं उनके प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव बिखेरती हूँ, तथा उनके लिए स्वर्ग की सारी नियामतों की कामना करती हूँ। मैं ईश्वर की संतान हूँ। ईश्वर मुझसे प्रेम करता है और मेरी परवाह करता है। जब क्रोध, डर, आत्म-आलोचना, आत्म-निंदा या द्वेष का कोई नकारात्मक विचार मेरे मन में दाख़िल होता है, तो मैं अपने भीतर मौजूद ईश्वर का विचार सोचकर उसे तुरंत बाहर कर देती हूँ। मैं जानती हूँ कि मेरे विचारों और भावनाओं पर मेरा पूरा आधिपत्य है। मैं ईश्वर की संतान हूँ। मैं इस समय अपनी सारी भावनाओं व भावों को सौहार्दपूर्ण, सृजनात्मक दिशा में लगा रही हूँ। केवल ईश्वर के विचार मेरे मन में दाख़िल होते हैं और मुझे सद्भाव, स्वास्थ्य व शांति प्रदान करते हैं। जब भी मुझमें ख़ुद को हीन या नीचा समझने की प्रवृत्ति आएगी, तो मैं साहस के साथ यह दृढ़ कथन कहूँगी: “मैं ईश्वर को अपने भीतर ऊपर उठाती हूँ। मैं ईश्वर के साथ एकाकार हूँ और जो ईश्वर के साथ है, वह बहुमत में है। अगर ईश्वर मेरे साथ है, तो मेरे ख़िलाफ़ कौन टिक सकता है?”

मेरे सरल निर्देशों पर अमल करने से इस महिला के दिलोदिमाग़ का कायाकल्प हो गया। उसने कहा, “इस प्रार्थना ने तो मेरे लिए चमत्कार कर दिया। मेरे पति कुछ समय पहले मुझसे कहने लगे कि तुम तो दमक रही हो। तुम्हें क्या हो गया है?”

कुछ समय पहले एक सेल्समैन परामर्श लेने के लिए मेरे पास आया। उसने कहा कि वह कातर, शर्मीला और विद्वेषपूर्ण है। उसे संसार कठोर और क्रूर नज़र आता था। दरअसल, वह अपने जीवन की सही ज़िम्मेदारी लेने से बच रहा था। उसने कहा कि उसकी पत्नी, उसका बॉस और उसके सहयोगी उसकी क़द्र नहीं करते थे। वास्तव में उसके बच्चे तक उसे तुच्छ समझते थे। इसकी वजह यह थी कि इस युवक के मन में असुरक्षा और अक्षमता का अहसास था। वह ख़ुद को हीन समझता था। वह ख़ुद के प्रति निर्दयी था। जब आप ख़ुद के प्रति क्रूर या निर्दयी होते हैं, तो पूरा संसार आपके प्रति क्रूर होगा। जैसा भीतर, वैसा बाहर।

उसने मुझसे पूछा: “मैं दूसरों की क़द्र कैसे हासिल कर सकता हूँ?” सबसे पहले तो, ज़ाहिर है, उसे ख़ुद की क़द्र करनी होगी। उसे ख़ुद की क़द्र करनी चाहिए, अपना नया आकलन करना चाहिए, एक नया ब्लूप्रिंट बनाना चाहिए।

मैंने इस युवक को उसके बारे में सच्चाई बताई। मैंने उसे यह भी बताया कि वह ख़ुद से ज़्यादा प्रेम करे और अपनी ज़्यादा क़द्र कैसे करे: यदि आप ख़ुद को घटिया समझते हैं, तिरस्कार करते हैं, और निंदा करते हैं, तो आप ऊपर नहीं उठ सकते; आप दूसरों को गौरव, सद्भाव और सम्मान नहीं दे सकते। क्योंकि यह मन का ब्रह्मांडीय नियम है कि हम अपने विचार, भावनाएँ और विश्वास दूसरों पर लगातार प्रक्षेपित कर रहे हैं। हम जो बाहर भेजते हैं, वही हमारी ओर लौटता है।

हम सभी ईश्वर की संतान हैं। ईश्वर के सारे गुण और शक्तियाँ हमारे भीतर हैं और व्यक्त होने का इंतज़ार कर रहे हैं। निश्चित रूप से, आपको अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति से

प्रेम करना चाहिए, उसका सम्मान करना चाहिए और उसे ऊपर उठाना चाहिए। हमें अपने भीतर के ईश्वर से प्रेम करना चाहिए और उसका सम्मान करना चाहिए। आप ईश्वर के जीवित मंदिर हैं। ईश्वर आपके भीतर रहता है, चलता है और बात करता है। स्व के प्रेम से *बाइबल* का सच्चा आशय यह है कि आप अपने भीतर की जीवित आत्मा का सम्मान करें, इसे पहचानें, इसे ऊपर उठाएँ और इसे अपनी निष्ठा दें। यह अपने भीतर मौजूद ईश्वर के प्रति आदरपूर्ण और स्वस्थ सम्मान रखना है।

इसका अहंकार, स्वार्थ, आत्ममुग्धता या बड़बोले होने से कोई लेना-देना नहीं है। इसके विपरीत, यह तो अपने भीतर मौजूद ईश्वरीय स्वरूप का स्वस्थ सम्मान है, क्योंकि आप ईश्वर के जीवित मंदिर हैं। ईश्वर की परम बुद्धि ने आपको बनाया था, आपका सृजन किया था। यह आपको अनुप्राणित करती है और पोषण देती है। इसे अपनी निष्ठा दें। आप किसी निर्मित चीज़ को शक्ति का स्रोत नहीं मानते हैं। आप लकड़ियों और पत्थरों, या स्थितियों, परिस्थितियों, तारों, इंसानों या परिवेश या किसी निर्मित चीज़ को शक्ति का स्रोत नहीं मानते हैं। जिस पल आप ऐसा करते हैं, आप प्रेम करना बंद कर देते हैं, क्योंकि स्व से प्रेम करने का मतलब है परम कारण, ईश्वरीय मूल और शक्ति के प्रति निष्ठावान होना।

आपके भीतर की संप्रभु आत्मा परम कारण है। इसलिए वैज्ञानिक विचारक किसी निर्मित चीज़ को शक्तिशाली नहीं मानते हैं। वे वस्तुपरक संसार को शक्तिशाली नहीं मानते हैं। वे आत्मा को शक्तिशाली मानते हैं, जो उनके भीतर की सृजनात्मक शक्ति है। तभी आप स्व से प्रेम करते हैं, अपने सच्चे स्व से। जब आप अपने भीतर ईश्वर का सम्मान करते हैं और उसे ऊपर उठाते हैं, तो आप स्वयमेव दूसरों के भीतर मौजूद दैवी स्व का सम्मान करने लगेंगे। लेकिन अगर आप अपने स्व से प्रेम नहीं करते हैं, तो आप अपनी पत्नी, अपने पति या किसी से भी प्रेम नहीं कर सकते। आप ऐसा कर ही नहीं सकते। क्योंकि जो आपके पास है ही नहीं, उसे आप नहीं दे सकते।

अपने भीतर के इस दैवी प्रेम को आप सम्मान देकर हासिल करते हैं। जैसा इमर्सन कहते हैं: "अपूर्ण मैं पूर्ण पर श्रद्धा रखता हूँ।" वह पूर्ण, वह असीम आपके भीतर मुस्कराती हुई शांति में विराजमान है। अपने भीतर के ईश्वर को ऊपर उठाएँ: अपने शरीर में ईश्वर को महिमामंडित करें, क्योंकि आप ईश्वर के जीते-जागते मंदिर हैं। जब आप अपने स्व का सम्मान करते हैं और उससे प्रेम करते हैं, तो आप ख़ुदबख़ुद दूसरों से प्रेम करेंगे और उनका सम्मान करेंगे।

सेल्समैन ने इन बातों को ग़ौर और रुचि से सुना। फिर वह बोला: "मैंने कभी इस तरह की व्याख्या नहीं सुनी। अब मैं स्पष्टता से समझ गया हूँ कि मैं क्या कर रहा था। मैं ख़ुद पर निर्दयी था। मैं पूर्वाग्रहों, दुर्भाव और कटुता से भरा हुआ था। और जो मैं बाहर भेजता हूँ, वही मेरी ओर लौटता है। मैंने अपने बारे में सच्चा ज्ञान हासिल कर लिया है।"

इस सेल्समैन ने नीचे दिए सत्यों को पूरी ईमानदारी से दिन में कई बार दृढ़ता से कहा; स्व से प्रेम करना सीखा; स्व को जानना भी सीखा; यह जानते हुए कि ये सत्य उसके चेतन

मन से रिसकर उसके अवचेतन मन तक पहुँच जाएँगे। बीजों की तरह ये विचार अपने जैसे और ज़्यादा विचार उत्पन्न करेंगे। प्रार्थना यह है:

"मैं जानता हूँ कि मैं सिर्फ़ वही दे सकता हूँ, जो मेरे पास है। इस पल के बाद मैं अपने सच्चे स्व, जो ईश्वर है, के प्रति स्वस्थ और गहरा सम्मान रखने जा रहा हूँ। मैं ईश्वर की अभिव्यक्ति हूँ और जहाँ मैं हूँ, ईश्वर को मेरी ज़रूरत है; वरना मैं यहाँ नहीं होता। इस पल से मैं अपने सभी सहयोगियों और हर जगह के सभी लोगों के भीतर मौजूद ईश्वर का सम्मान करता हूँ और नमन करता हूँ। मैं हर व्यक्ति के स्व का सम्मान और आदर करता हूँ। मैं असीम ईश्वर के साथ एकरूप हूँ। मैं बहुत सफल हूँ। मैं हर एक के लिए वही कामना करता हूँ, जो अपने लिए करता हूँ। मैं शांति में हूँ।"

हाँ, ख़ुद से प्रेम करना सीखें। ख़ुद को प्रेम करने का सच्चा मतलब समझें। आपका स्व आपके भीतर का देवत्व है, ईश्वर है। *बाइबल* में प्रेम का अर्थ है इसे अपनी निष्ठा, अधीनता और वफ़ादारी देना तथा किसी निर्मित चीज़ को शक्तिशाली नहीं मानना। मैं इस बात पर ज़ोर देना चाहता हूँ, क्योंकि अगर आप तारों, सूर्य, चंद्रमा या चीज़ों की पूजा कर रहे हैं, तो आप ईश्वर की पूजा नहीं कर रहे हैं। आप उससे दूर भटक गए हैं।

इस युवक ने अपने जीवन का कायाकल्प कर लिया। अब वह कातर, संकोची या द्वेषपूर्ण नहीं है। अब वह जीवित रहने के लिए क्षमा नहीं माँगता है। अब वह पाँवपोश नहीं है। उसने दिन दूनी रात चौगुनी प्रगति की है और आप भी ऐसा ही कर सकते हैं। अपने सच्चे स्व का सम्मान करना सीखें; फिर आप दूसरों से प्रेम करना और उनका सम्मान करना सीख लेंगे। यदि आप ख़ुद को हीन समझते हैं; यदि आप अपनी निंदा करते हैं या अपने प्रति निर्दयी हैं, तो आप दूसरों के बारे में अच्छा नहीं सोच सकते, क्योंकि आप अपनी भावनाएँ, मनोदशा और लहज़े ही दूसरों पर आरोपित करते हैं।

ऐसी भी माताएँ होती हैं, जो ख़ुद की उपेक्षा करती हैं। वह पुराने कपड़े पहनती है, सस्ता भोजन करती है और बच्चों को सर्वश्रेष्ठ देती है। वह डोनट खाती है और उन्हें बेहतरीन पकवान खिलाती है। मुझे लगता है, वह सोचती है कि वह महान काम कर रही है। दरअसल, यह उसके बच्चों के लिए एक बहुत ख़राब मिसाल है। उसे सर्वश्रेष्ठ पोशाक पहननी चाहिए और सर्वश्रेष्ठ भोजन खाना चाहिए। स्वच्छता दिव्यता के समीप होती है। उसे अपने बच्चों को ईश्वर की दौलत के बारे में भी सिखाना चाहिए। ईश्वर ने आपको अमीर बनाया है; तो फिर आप ग़रीब क्यों हैं? ईश्वर ने आपके आनंद के लिए सारी चीज़ें प्रचुरता में दी हैं। नव विचार आंदोलन के शुरुआती समर्थकों में से एक प्रेंटिस मलफ़ोर्ड ने इस तरह की महिला का प्रसंग बताया था। उन्होंने कहा था, "यह महिला कहती है कि मैं एक बूढ़ी, जर्जर, घिसी-पिटी नाव जैसी हूँ, जो ज़्यादा समय तक अस्तित्व में नहीं रह सकती। मैं तो बस इतना कर सकती हूँ कि नर्स, कुक और सेवक के रूप में बच्चों की सेवा करूँ।" ज़ाहिर है, यह अच्छी मिसाल नहीं है। उसे स्व से प्रेम करना चाहिए, उसे इसका सम्मान करना चाहिए और उसे अपने बच्चों के भीतर के देवत्व का भी सम्मान करते हुए उन्हें बताना चाहिए कि वे कौन हैं। वे असीम की संतान हैं और वे अमरता की भी संतान हैं।

मुझे एक व्यक्ति का पत्र मिला, जिसने कहा कि उसे यह समझ नहीं आ रहा था कि उसके आस-पास का हर व्यक्ति उसे क्यों सताता रहता था। मैंने उसे मिलने के लिए बुलाया। उससे बातचीत करते समय मुझे पता चला कि वह दूसरों से लगातार ग़लत व्यवहार करता था। वह ख़ुद को पसंद नहीं करता था; वह ख़ुद पर बहुत ज़्यादा सख़्त था। वह स्व-निंदा से भरा हुआ था। स्व-निंदा और आत्म-आलोचना सबसे विनाशकारी मानसिक विष हैं। उनका मानसिक मवाद आपके पूरे तंत्र में प्रवाहित हो जाता है। वे आपकी स्फूर्ति, उत्साह तथा ऊर्जा को नष्ट कर देते हैं और आपको शारीरिक व मानसिक दृष्टि से तबाह कर देते हैं।

हमेशा अपने भीतर के ईश्वर को ऊपर उठाएँ। जब भी ख़ुद की आलोचना करने का आपका मन हो, तो कहें: "मैं अपने भीतर के ईश्वर को ऊपर उठाता हूँ, जिसके पास उपचार करने की शक्ति है।" अगर दिन में हज़ार बार करना पड़े, तब भी करें। कुछ समय बाद आप इसे अपने आप करने लगेंगे और तब आप ख़ुद को ज़्यादा पसंद करेगें तथा ख़ुद से ज़्यादा प्रेम करेंगे।

यह आदमी बहुत तनावपूर्ण, चिड़चिड़े अंदाज़ में बोलता था। उसके बोलने का लहज़ा सामने वाले के कानों में चुभता था। वह ज़्यादातर समय अपने ही बारे में सोचता था और दूसरों की बहुत आलोचना करता था। मैंने उसे समझाया कि हालाँकि उसे दूसरे लोगों के साथ दुखद अनुभव मिल रहे हैं, लेकिन असली कारण है उसका ख़ुद के साथ संबंध, उसके विचार, उसकी भावनाएँ। मैंने उसे विस्तार से बताया कि यदि वह ख़ुद का तिरस्कार करता है, तो वह दूसरों के प्रति सद्भाव और सम्मान नहीं रख सकता। मन का नियम यह है कि इंसान हमेशा अपने विचार और भावनाएँ अपने सहयोगियों तथा आस-पास के सभी लोगों पर प्रक्षेपित करता है।

उसे यह अहसास होने लगा कि जब तक वह पूर्वाग्रह, दुर्भाव और तिरस्कार की भावनाएँ प्रक्षेपित करेगा, तब तक उसे यही मिलता रहेगा, क्योंकि उसका संसार उसकी मनोदशाओं और नज़रियों की गूँज है। मैंने उसे एक मानसिक और आध्यात्मिक फ़ॉर्मूला बताया, जिससे वह अपनी चिढ़ और अहंकार से उबरने में कामयाब हुआ। उसने चेतन रूप से नीचे दिए गए विचार अपने अवचेतन मन में लिखने का निर्णय लिया, जिसे जीवन की पुस्तक भी कहा जाता है:

"मैं स्वर्णिम नियम का अभ्यास करता हूँ। आगे से मैं दूसरों के प्रति वैसा ही सोचूँगा, बोलूँगा और काम करूँगा, जैसा मैं चाहता हूँ कि दूसरे मेरे बारे में सोचें, बोलें और काम करें। मैं शांति से अपनी राह पर चलता हूँ और मैं स्वतंत्र हूँ, क्योंकि मैं सभी को स्वतंत्रता देता हूँ। मैं सभी के प्रति शांति, समृद्धि और सफलता की सच्ची कामना करता हूँ। मैं हमेशा शांत और संतुलित रहता हूँ। ईश्वर की शांति मेरे मन और समूचे अस्तित्व में सैलाब की तरह भरी हुई है। दूसरे मेरी क़द्र और सम्मान करते हैं, जिस तरह मैं अपनी क़द्र करता हूँ। जीवन मेरा बहुत सम्मान करता है, क्योंकि इसने मुझे प्रचुरता में दिया है। जीवन की छोटी-छोटी बातें अब मुझे नहीं चिढ़ाती हैं। जब दूसरों का डर, चिंता, शंका या आलोचनाएँ मेरे मन के द्वार पर दस्तक देती हैं, तो अच्छाई, सत्य व सौंदर्य में विश्वास द्वार खोलता है और वहाँ कोई नज़र

नहीं आता है। दूसरों के सुझावों या कथनों की मुझ पर कोई शक्ति नहीं है। एकमात्र शक्ति मेरे अपने विचार की गतिविधि में है। जब मैं ईश्वर के विचार सोचता हूँ, तो ईश्वर की शक्ति मेरे अच्छाई के विचारों के साथ होती है।"

उसने सुबह और रात इन सत्यों को दावे से कहा और इनमें भावना भरकर इन्हें सजीव बनाया। उसने यह पूरी प्रार्थना याद कर ली। उसने इन शब्दों में जीवन, प्रेम और अर्थ भरा। ये विचार धीरे-धीरे रिसकर उसके अवचेतन मन की परतों को भेद गए। कुछ सप्ताह बाद उसने बताया, "अब मैं पूरी तरह जान गया हूँ कि अपने मन को समझने की यह प्रक्रिया कैसे काम करती है। इसे समझने के बाद मेरा पूरा जीवन बदल गया है। अब मैं यह सीख रहा हूँ कि औसत के नियम से बाहर निकलने के लिए विशेषज्ञ कैसे बनूँ। मैं अच्छी तरक्की कर रहा हूँ और पिछले दो महीनों में मुझे दो प्रमोशन मिल चुके हैं। मैं अब इस अंश के सत्य को जान गया हूँ कि यदि मैं ऊपर उठता हूँ, तो मैं सभी लोगों को अपनी ओर खींचता हूँ।" इसका मतलब है सबको अपनी ओर आकर्षित करना।

जब आप अपने भीतर मौजूद ईश्वरीय उपस्थिति को ऊपर उठाते हैं, जब आप ख़ुद के बारे में विचार को ऊपर उठाते हैं, तो आपको एक नई अवधारणा, एक नया आकलन और एक नया ब्लूप्रिंट मिलता है। अपनी क़द्र करें। हम सभी मान्यता चाहते हैं। हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे हमें पसंद करें और हमसे प्रेम करें। हम चाहते हैं कि हमारा परिवार हमारी क़द्र करे। हम चाहते हैं कि हमारा बॉस और सहयोगी हमारे बारे में अच्छा सोचें। लेकिन अगर आप अपने बारे में अच्छा नहीं सोचते हैं और ख़ुद को कीड़े-मकोड़े जितना महत्त्वहीन मानते हैं, तो जैसा मैंने पहले कहा था, हर व्यक्ति आपको अपने क़दमों तले रौंदेगा।

इस युवक को यह पता चल गया कि समस्या उसके भीतर थी। तब उसने अपने विचारों, भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को बदलने का निर्णय लिया। कोई भी इंसान यह कर सकता है। इसमें सिर्फ़ निर्णय और लगन की ज़रूरत होती है - यानी, अपना कायाकल्प करने की तीव्र इच्छा के साथ संकल्प की। यह काम इसी समय शुरू कर दें।

मेरे एक खगोलशास्त्री मित्र ने मुझसे कहा कि सृजन की कहानी का जवाब खोजने के लिए वह बरसों तक आकाश को देखता रहा, यानी टेलीस्कोप के बड़े वाले सिरे से सृष्टि की पहेली सुलझाने की कोशिश करता रहा। कुछ समय पहले उसने अपने भीतर देखा, जो टेलीस्कोप के छोटे वाले सिरे पर था। उसने कहा कि टेलीस्कोप का छोटे वाला सिरा ज़्यादा महत्त्वपर्णू है, क्योंकि ईश्वर हमारे ही भीतर है, जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान, जीवन सिद्धांत। सचमुच सृष्टि का पूरा रहस्य - ब्रह्मांड का रहस्य - वहीं पर है। जब हम अपने बारे में जान लेते हैं, तो हम सृष्टि के बारे में जान लेंगे।

अब विश्लेषक का विश्लेषण करने का समय है। आपने ख़ुशी, शांति और समृद्धि की तलाश ख़ुद से बाहर करने की कोशिश की है। इस चक्कर में आप अपने अवचेतन मन के भीतर समृद्धि के असीम भंडार को नहीं देख पाए हैं। आप संतुलन, आत्म-विश्वास, शांति और ख़ुशी अपने मन के सिवा और कहाँ पाएँगे? अपने ख़ुद के विचारों, भावनाओं और

जीवन के शाश्वत सत्यों व आध्यात्मिक मूल्यों के साथ एकत्व के अहसास के ज़रिये ही ये चीज़ें आपको मिल सकती हैं।

शेक्सपियर की बात पर ग़ौर करें: "आप ख़ुद के प्रति निर्दयी कैसे हो सकते हैं?" आप यह कैसे कह सकते हैं, जैसा एक महिला ने मुझसे कहा था, "मैं कोई नहीं हूँ?" इसे कहने की कल्पना करके देखें। वह असीम की संतान है, वह अमरता की पुत्री है, ईश्वर की जीती-जागती संतान है। ईश्वर ने उसे हर चीज़ दी है। ईश्वर ने स्वयं को उसे दिया है; उसका जीवन स्वयं ईश्वर है, क्योंकि ईश्वर जीवन है और वह अब उसका जीवन है।

विलियम शेक्सपियर ने कहा था: "इंसान भी कितनी कमाल की कलाकृति है, तर्क में कितना माहिर, शक्ति में कितना असीम, आकार और चलने में कितना तीव्र और प्रशंसनीय, कर्म में कितना देवदूतों की तरह, समझ में कितना ईश्वर की तरह।" जब आप इसे पढ़ते या सुनते हैं, तो इसके बाद क्या आपका ख़ुद के बारे में नया आकलन नहीं होगा? क्या आपमें ख़ुद के स्व के प्रति नया सम्मान नहीं जागेगा, जिसने आपके हृदय की धड़कन शुरू की थी और जो आपके गहरी नींद में सोने पर भी आपकी हिफ़ाज़त करता रहता है? अगर आप इससे कहते हैं, "मैं सुबह दो बजे उठना चाहता हूँ," तो यह आपको सही समय पर जगा देगा, भले ही कमरे में कोई घड़ी न हो?

इमर्सन ने कहा था: "सभी व्यक्तियों में एक मन साझा है। हर व्यक्ति उसी की एक अंतर्धारा है और सभी उसी में हैं।" उन्होंने यह भी कहा था: "जिसने तर्क के अधिकार को स्वीकार कर लिया है, वह पवित्र राज्य का स्वतंत्र बाशिंदा है।" इस पर यक़ीन करना शुरू कर दें। यह अहसास करें कि असीम प्रज्ञा और सृष्टि का मार्गदर्शक सिद्धांत आपके भीतर है। यह आपका उच्चतर स्व है। मैं इस समय आपके अहंकार या आपकी बुद्धि के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ। मैं तो आपके भीतर के असीम अस्तित्व की बात कर रहा हूँ, जो आपकी अँगुली के घाव का उपचार करता है, जो आपके गहरी नींद में होने पर आपके सभी अति महत्त्वपूर्ण अंगों को नियंत्रित करता है। यह आपके शरीर की सभी प्रक्रियाओं और क्रियाओं को नियंत्रित कर रहा है। आपमें विकल्प चुनने, अपनी कल्पना का इस्तेमाल करने और अपने भीतर मौजूद ईश्वर की सभी शक्तियों का इस्तेमाल करने की क्षमता है। आपका मन ईश्वर का मन है, क्योंकि सृष्टि में केवल एक ही मन है।

जब आप चेतन रूप से, निर्णायक रूप से और सृजनात्मक रूप से अपने भीतर की असीम बुद्धिमत्ता का इस्तेमाल करते हैं, तो जैसा इमर्सन ने कहा था, आप पवित्र राज्य के स्वतंत्र बाशिंदे बन जाते हैं। इमर्सन आपको प्रेरित करते हैं कि आप अपने बारे में अपने विचार का विस्तार कर लें, जब वे इस गहन सत्य की घोषणा करते हैं: "प्लेटो ने जो सोचा है, वह कोई भी इंसान सोच सकता है; किसी संत ने जो महसूस किया था, वह उसे महसूस कर सकता है; किसी इंसान के साथ किसी भी समय जो भी हुआ है, वह उसे समझ सकता है। जिसकी सर्वव्यापी मन तक पहुँच होती है, उसकी पहुँच उस सब तक है, जो है या किया जा सकता है, क्योंकि यही एकमात्र और संप्रभु कारक है।" आप इतने ही अद्भुत हैं। इमर्सन अमेरिका के सबसे महान दार्शनिक थे और सारे युगों के महानतम विचारकों में से एक थे। वे

लगातार असीमित के तादात्म्य में रहते थे और उन्होंने हम सभी को अपने भीतर की असीम संभावनाओं को उजागर करने के लिए प्रेरित किया है।

इमर्सन ने मानव जाति की गरिमा और भव्यता का गुणगान किया। उन्होंने अपने श्रोताओं को बताया कि महान हमें इसलिए महान नज़र आता है, क्योंकि हम अपने घुटनों पर हैं। हम प्लेटो और दूसरों को महानता का श्रेय इसलिए देते हैं, क्योंकि उन्होंने दूसरों के विचारों या विश्वासों के बजाय ख़ुद के विचारों पर काम किया। उन्होंने वह नहीं सोचा, जो दूसरे सोचते थे कि उन्हें सोचना चाहिए। अपने बारे में ऊँची, महान और गरिमामय अवधारणा रखें।

यहाँ एक महिला का पत्र दिया जा रहा है। उसने कहा, "एक साल पहले मेरे पति ने मुझे कम उम्र की महिला की ख़ातिर छोड़ दिया। मैं आगबबूला थी। मेरे डॉक्टर का कहना था कि मुझे अचानक अर्थ्राइटिस होने की वजह मेरा भावनात्मक सदमा, क्रोध, शत्रुता और नफ़रत थी। पिछले तीन महीनों से हर दिन मैं साहस के साथ दावा कर रही हूँ, जैसा आपने सुझाया था कि मेरा शरीर ईश्वर का जीवित मंदिर है और मैं अपने शरीर में ईश्वर को महिमामंडित करती हूँ। पिछले कुछ महीनों से हर दिन, लगभग पंद्रह मिनट तक हर सुबह, दोपहर और शाम को मैं दृढ़तापूर्वक कहती हूँ कि ईश्वर का प्रेम मेरे शरीर के रोम-रोम में भरा है और उसका आकाशीय अस्तित्व मेरे समूचे अस्तित्व को सराबोर कर रहा है। मैंने अपने पूर्व-पति के लिए भी प्रार्थना की है। मैं अपने हृदय और आत्मा में जानती हूँ कि ईश्वर का प्रेम मेरे हृदय में आने के बाद सारी नफ़रत बाहर चली जाएगी। प्रेम नफ़रत को बाहर निकाल देता है; शांति दर्द को बाहर निकाल देती है; ख़ुशी दुख को बाहर निकाल देती है। मेरे शरीर में एक उल्लेखनीय परिवर्तन हुआ है। सूजन और भीषण दर्द कम हो गया है। मेरे जोड़ों की लचक और गतिशीलता में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। कैल्शियम संग्रह धीरे-धीरे ग़ायब हो रहे हैं। मेरा डॉक्टर ख़ुश है और मैं भी। मैं यह अहसास जारी रखती हूँ कि मैं ईश्वर की संतान हूँ और ईश्वर मुझसे प्रेम करता है तथा मेरी परवाह करता है। मैं जानती हूँ कि इस नए स्व-मूल्यांकन ने मेरे जीवन में चमत्कार कर दिया है। पूर्व-पति के प्रति मेरी सारी नफ़रत चली गई है और मैं आदर्श स्वास्थ्य की राह पर हूँ। मेरे जीवन पर दैवी नियम और व्यवस्था का नियंत्रण है।"

हाँ, आप भी अपने भीतर ईश्वर को ऊपर उठा सकते हैं, जैसा *बाइबल* कहती है, "उपचार करने में शक्तिशाली।" जब आप इसका सम्मान करते हैं और इसकी क़द्र करते हैं और अहसास करते हैं कि आप वह मंदिर हैं, जिसमें ईश्वर वास करता है, तो आप अदृश्य अतिथि की कोमल पदचाप सुनते हैं। ईश्वरीय उपस्थिति की अंतरंगता आपके हृदय के द्वार पर दस्तक दे रही है। आप जानते ही हैं कि हृदय का द्वार भीतर से खुलता है।

अपने मन और हृदय का द्वार इसी समय खोलें। पवित्र आत्मा के अंत:प्रवाह को अपने भीतर आने दें। यह अहसास करें कि शांति की ईश्वरीय नदी आपमें प्रवाहित होती है। अहसास करें कि ईश्वर के प्रेम का असीम महासागर आपके समूचे अस्तित्व को सराबोर कर देता है। आप प्रकाश में नहा चुके हैं और आप पवित्र सर्वउपस्थिति में डूबे हुए हैं। यह

अहसास करते रहें कि आप ईश्वर की जीवित संतान हैं और आपके जीवन में भी चमत्कार होने लगेंगे।

इस महिला को पता चला कि स्व का उसका सच्चा मूल्यांकन कितना कुछ कर सकता है। उसे पता चला कि जब वह ख़ुद को एक मंदिर मानने लगी, जहाँ ईश्वर वास करता है, तब वह इस दैवी उपस्थिति का सम्मान करने लगी, इसे ऊपर उठाने लगी और इसका आह्वान करने लगी। इसने प्रतिक्रिया करके प्रेम, शांति, सद्भाव, आत्म-विश्वास, ख़ुशी, स्फूर्ति, स्वास्थ्य और सदिच्छा के भाव दिए। जब वह ख़ुद से प्रेम करने लगी और अपना सम्मान करने लगी, तो उसने पाया कि सारी नफ़रत ग़ायब हो गई और प्रेम के सैलाब ने उस ख़ाली जगह को भर दिया।

प्रेम स्वास्थ्य, ख़ुशी, सफलता और समृद्धि के नियम की पूर्णता है, क्योंकि नियम यह है: आप वही हैं, जिसका आप मनन करते हैं। "जैसा मनुष्य अपने हृदय में (दिमाग़ में नहीं) सोचता है, वैसा ही वह होता है।" हृदय आपका अवचेतन मन है। इसलिए आप सचमुच अपने हृदय में जो भी महसूस करते हैं और दिल की गहराई में जिस पर विश्वास करते हैं, वह हमेशा प्रकट कर दिया जाएगा, क्योंकि यह विश्वास की अभिव्यक्ति है।

जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की नेकी में विश्वास करें। अपने भीतर की असीम आत्मा के मार्गदर्शन में विश्वास करें। क्योंकि ईश्वर आत्मा है। जो उसकी आराधना करते हैं, वे आत्मा में और सत्य में उसकी आराधना करते हैं। इसलिए आप इस पृथ्वी के किसी इंसान की आराधना नहीं करते हैं, क्योंकि तब आप ईश्वर की आराधना नहीं कर रहे होंगे। आराधना करने का मतलब है अपने भीतर के उस उच्चतर स्व को परम श्रद्धा और सम्मान देना, उसे परम ध्यान और निष्ठा के लायक़ मानना और किसी भी निर्मित चीज़ को शक्तिशाली मानने से इंकार करना: चाहे वह पुरुष हो, महिला हो या बच्चा हो। गाँठ बाँध लें कि किसी दूसरे में जो ईश्वर है, वह वही ईश्वर है जो आपमें है; इसलिए अगर आप किसी दूसरे को चोट पहुँचाते हैं, तो आप ख़ुद को चोट पहुँचा रहे होंगे। यह मूर्खतापूर्ण होगा।

यह जानने के बाद आप एक शानदार फ़ार्मूले का अभ्यास कर सकते हैं। ख़ुद से कहें: "मैं दूसरों में अच्छाई की दुआ करता हूँ और उसे ऊपर उठाता हूँ। मैं अपने भीतर ईश्वर को ऊपर उठाता हूँ। मैं सामने वाले के अंदर के ईश्वर का भी सम्मान करता हूँ और उसे भी ऊपर उठाता हूँ।" यदि आप शादी-शुदा हैं, तो अपनी पत्नी या पति के भीतर मौजूद ईश्वर को सलाम करें। दावा करें कि जो ईश्वर के बारे में सच है, वह उसके बारे में भी सच है। इससे विवाह आगामी वर्षों में ज़्यादा सुखी बन जाएगा। जैसा आप जानते ही हैं, कई लोग आलोचक होते हैं। वे लगातार एक दूसरे की कमियों पर ध्यान केंद्रित करते रहते हैं। वे चिढ़ और शिकायतों से भरे होते हैं; ज़ाहिर है, वे प्रेम और सद्भाव से विभक्त होते हैं। क्योंकि अलगाव या तलाक़ मन से होता है। जब आप अपने विवाह के वादों से दूर हो जाते हैं, तो इसका मतलब है कि आपका तलाक़ हो गया है।

मनोवैज्ञानिक हमें बताते हैं कि हममें से प्रत्येक अपने जीवन के लिए एक "पटकथा" तैयार करता है। यह पटकथा उच्च आत्म-सम्मान और आशावाद की हो सकती है। या फिर

यह पटकथा कम आत्म-सम्मान और निराशावाद की हो सकती है। यह पटकथा ऐसी हो सकती है, जो हमें सुखी बनाए। यह पटकथा ऐसी भी हो सकती है, जो हमें दुखी बनाए। कृपया इसकी व्याख्या करके यह मतलब न निकालें कि उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग हमेशा ख़ुशमिज़ाज और आशावादी होते हैं तथा कम आत्म-सम्मान वाले लोग हमेशा दुखी रहते हैं। जीवन में हम सभी ऐसी अवस्थाओं से गुज़रते हैं, जब परिस्थितियाँ अच्छी नहीं होती हैं। अंतर यह है कि उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग ज़्यादा आसानी से उछलकर ऊपर पहुँच जाते हैं, जबकि कम आत्म-सम्मान वाले लोग ऐसा नहीं कर पाते हैं।

उच्च आत्म-सम्मान वाले लोगों ने अपने लिए सकारात्मक पटकथाएँ लिखी हैं। वे ख़ुद को पसंद करते हैं। क्या ख़ुद को पसंद करना महत्त्वपूर्ण है? ज़ाहिर है, यह है। ईश्वर ने आदेश दिया है कि हम मालिक अपने ईश्वर को अपनी पूरी ताक़त, अपनी पूरी शक्ति, अपने समूचे अस्तित्व से प्रेम करें। अमरता ने मानव जाति को ईश्वर की छवि में बनाया है। उच्च आत्म-सम्मान आत्मसम्मान तथा ईश्वर के प्रति सम्मान के लिए बुनियादी घटक है।

कई लोग अपने बारे में कमतर राय रखते थे, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के क़दम उठाए और कामयाब हुए। कई बार पेशेवर सहायता से, लेकिन अक्सर स्व-संकल्प से, उन्होंने उन पटकथाओं को दोबारा लिखा है, जिनके आधार पर वे अपना जीवन जीते हैं।

दुर्भाग्य से कम आत्म-सम्मान, या इससे भी बुरी बात स्व-घृणा, की गहरी मनोवैज्ञानिक जड़ें हो सकती हैं। यदि ऐसा है, तो इससे उबरने के लिए पेशेवर सहायता की ज़रूरत होती है। बहरहाल, हममें से ज़्यादातर लोग ख़ुद से नफ़रत नहीं करते हैं। हो सकता है कि हमारे आत्म-सम्मान में अल्पकालीन गिरावट आई हो, जिसे ऊपर उठाने की ज़रूरत हो। अगर इन गिरावटों से न निबटा जाए, तो वे ज़्यादा गंभीर परिणामों की ओर ले जा सकती हैं। हमें किसी मनोवैज्ञानिक की ज़रूरत नहीं है; हम यह काम ख़ुद कर सकते हैं। किसी मित्र, जीवनसाथी, पादरी या बॉस के प्रोत्साहन से मदद मिल सकती है, लेकिन हम यह काम किसी की मदद के बिना भी कर सकते हैं।

हम सभी के जीवन में सफलताएँ और असफलताएँ दोनों होती हैं। असफलता के दो परिणाम होते हैं। एक है मूर्त पहलू - स्वयं समस्या। दूसरा अमूर्त है - उदासी और आत्म-सम्मान की क्षति, जो असफलता के बाद आती है। हमने स्थिति के तथ्यों से निबटकर मूर्त समस्याओं को सुलझाना सीख लिया है। मनोवैज्ञानिक पहलुओं से जूझना ज़्यादा जटिल होता है। लेकिन यह किया जा सकता है। इसे किया जाना चाहिए। वरना हम डिप्रेशन में चले जाएँगे, ख़ुद से घृणा करने लगेंगे और ख़ुद को दुख व निरंतर असफलता के लिए अभिशप्त कर लेंगे। हमने कम आत्म-सम्मान की पटकथा लिख दी है।

हम अपनी उपलब्धियों और सफलताओं पर ध्यान केंद्रित करके इससे उबर सकते हैं। जब हम डिप्रेशन में हों, जब हमारा आत्म-सम्मान रसातल में हो, तो असफलता के बारे में दुखी होने के बजाय पुरानी उपलब्धियों पर विचार करें। हम पहले भी सफल हो चुके हैं; हम

ऐसा दोबारा कर सकते हैं। इससे हमारा आत्म-सम्मान मज़बूत बनता है; इससे हमारे मन की पटकथा असफलता का अफ़सोस करने के बजाय सफलता के आनंद की हो जाती है।

आत्म-सम्मान नश्वर है। इसे लगातार पोषण देना चाहिए और मज़बूत बनाना चाहिए। जिस तरह किसी खेल टीम का कोच उनका उत्साह व आत्म-विश्वास बढ़ाने और मैच जीतने की हरसंभव कोशिश करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करता है, उसी तरह हमें भी प्रेरक चर्चाओं की ज़रूरत होती है। जब जीवन के प्रति हमारा उत्साह कम होता है, जब हम डिप्रेशन में होते हैं, जब हमें असफलताएँ मिलती हैं, तो हमें प्रेरक चर्चाओं की ज़रूरत होती है। लेकिन कोच कहाँ है?

हमें अपना कोच ख़ुद बनना होता है। क्या आपने कभी ख़ुद को प्रेरक चर्चा दी है? अपने मन की पटकथा को बदलने के लिए हमें ख़ुद को प्रेरक चर्चाएँ देनी चाहिए। हमें ख़ुद को याद दिलाना चाहिए कि हम अच्छे हैं, हम विजेता हैं और हम सफल होंगे।

लेकिन हमारे पास एक आला दर्जे का कोच भी है। ईश्वर। प्रार्थना डिप्रेशन और निराशावाद से उबरने का साधन बन सकती है। प्रार्थना ईश्वर को आमंत्रित करती है कि वह अपनी उपस्थिति से हमारी आत्मा को भर दे और उसकी इच्छा को हमारे जीवन में प्रबल होने दे। प्रार्थना सूखे खेतों में पानी नहीं ला सकती, टूटे पुल को नहीं जोड़ सकती या बरबाद शहर को दोबारा नहीं बना सकती, लेकिन प्रार्थना सूखी हुई आत्मा में पानी भर सकती है, टूटे हुए दिल को जोड़ सकती है और कमज़ोर इच्छाशक्ति को दोबारा बना सकती है।

हमारा आत्म-सम्मान हमारे जीवन को नियंत्रित करता है। हमारी जवानी में यह हमें आगे की ओर धकाता है, अधेड़ावस्था में यह हमें पोषण देता है और बाद के वर्षों में यह हमारा नवीनीकरण करता है। हमें अपनी व्यक्तिगत पटकथा में नकारात्मक शब्दों की जगह पर सकारात्मक शब्द लिखने चाहिए। निराशा के शब्दों की जगह पर आशा के शब्द लिखें; असफलता के शब्दों के बजाय सफलता के शब्द लिखें; पराजय के शब्दों के बजाय विजय के शब्द लिखें; चिंता के शब्दों के बजाय प्रोत्साहन के शब्द लिखें; उदासीनता के शब्दों के बजाय उत्साह के शब्द लिखें; नफ़रत के शब्दों के बजाय प्रेम के शब्द लिखें।

हम सभी को अपने विचारों के माध्यम से मन को (और अपनी प्रार्थनाओं के ज़रिये आत्मा को) प्रोत्साहन, प्रेम और आत्म-सम्मान के शब्दों का पोषण देना चाहिए। हाँ, जब तक हम ख़ुद से प्रेम नहीं करते हैं, तब तक हम अपने पड़ोसी से प्रेम नहीं कर सकते, न ही हम ईश्वर से सचमुच प्रेम कर सकते हैं।

सार

आपको ख़ुद से प्रेम करना चाहिए, क्योंकि आपका सच्चा स्व ईश्वर है। जब आप अपने भीतर मौजूद ईश्वर का सम्मान करते हैं और उसे ऊपर उठाते हैं, तो आप स्वयमेव दूसरों के अंदर मौजूद ईश्वर का सम्मान करेंगे। लेकिन अगर आप अपने भीतर के स्व से प्रेम नहीं

करते हैं, तो आप अपनी पत्नी, अपने पति या किसी को प्रेम नहीं दे सकते। आप ऐसा कर ही नहीं सकते। क्योंकि आप वह दे ही नहीं सकते, जो आपके पास है ही नहीं।

यदि आप अपना तिरस्कार करते हैं, तो आप दूसरों के प्रति सद्भाव और सम्मान नहीं रख सकते। मन का नियम यह है कि इंसान हमेशा अपने विचार और भावनाएँ अपने सहयोगियों तथा आस-पास के सभी लोगों पर प्रक्षेपित करता है।

आपने ख़ुशी, शांति और समृद्धि की तलाश ख़ुद से बाहर करने की कोशिश की है। इस चक्कर में आप अपने अवचेतन मन के भीतर समृद्धि के असीम भंडार को नहीं देख पाए हैं। आप संतुलन, आत्म-विश्वास, शांति और ख़ुशी अपने मन के सिवा और कहाँ पाएँगे? अपने ख़ुद के विचारों, भावनाओं और जीवन के शाश्वत सत्यों व आध्यात्मिक मूल्यों के साथ एकत्व के अहसास के ज़रिये ही ये चीज़ें आपको मिल सकती हैं।

उच्च आत्म-सम्मान वाले लोगों ने अपने लिए सकारात्मक पटकथाएँ लिखी हैं। वे ख़ुद को पसंद करते हैं। क्या ख़ुद को पसंद करना महत्त्वपूर्ण है? ज़ाहिर है, यह है। ईश्वर ने आदेश दिया है कि हम मालिक अपने ईश्वर को अपनी पूरी ताक़त, अपनी पूरी शक्ति, अपने समूचे अस्तित्व से प्रेम करें। अमरता ने मानव जाति को ईश्वर की छवि में बनाया है। उच्च आत्म-सम्मान आत्मसम्मान तथा ईश्वर के प्रति सम्मान के लिए बुनियादी घटक है।

जब हम डिप्रेशन में हों, जब हमारा आत्म-सम्मान रसातल में हो, तो असफलता के बारे में दुखी होने के बजाय पुरानी उपलब्धियों पर विचार करें। हम पहले भी सफल हो चुके हैं; हम ऐसा दोबारा कर सकते हैं। इससे हमारा आत्म-सम्मान मज़बूत बनता है; इससे हमारे मन की पटकथा असफलता का अफ़सोस करने के बजाय सफलता के आनंद की हो जाती है।

अपने विचारों के ज़रिये मन को (और अपनी प्रार्थनाओं के ज़रिये आत्मा को) प्रोत्साहन, प्रेम और आत्म-सम्मान के शब्दों से भर लें। हाँ, जब तक आप ख़ुद से प्रेम नहीं करते हैं, तब तक आप अपने पड़ोसी से प्रेम नहीं कर सकते, न ही आप ईश्वर से सचमुच प्रेम कर सकते हैं।

अध्याय 3

प्रेम और नई आत्म-छवि

आप अपनी नई छवि बना सकते हैं। हाँ, आप नई आत्म-छवि बना सकते हैं। "इमेज" यानी छवि शब्द "कल्पना" से जुड़ा हुआ है। कल्पना को ईश्वर की कार्यशाला कहा गया है। कल्पना सभी विचारों को पोशाक पहनाती है और उन्हें आकार देती है। कल्पना की दैवी चित्रकारी के ज़रिये चित्रकार सभी अद्भुत विचारों को आकार की पोशाक पहनाते हैं।

कल्पना के माध्यम से आपके ज़्यादा गहरे स्व में छिपी चीज़ें प्रकट होती हैं। जो आपके भीतर सोया हुआ है, कल्पना उसे आकार और विचार देती है। हम उसके बारे में सोचते हैं, जो अब तक उजागर नहीं हुआ है। आइए, कुछ उदाहरण देखते हैं।

जब आप अपनी शादी की तैयारी कर रहे थे, तो आपके मन में एक स्पष्ट, यथार्थवादी तसवीर थी। अपनी कल्पना की शक्ति से आपने पादरी या पुजारी को देखा। आपने सुना कि वह विवाह की क़समें पढ़ रहा था, आपने फूल देखे, चर्च देखा और संगीत सुना। आपने अपनी अँगुली पर अँगूठी की कल्पना की। आप अपनी कल्पना में हनीमून मनाने यूरोप, नियाग्रा या किसी दूसरी जगह गए। यह सब आपके मन में छवियों के रूप में हुआ। इसी तरह, स्नातक होने से पहले आपके मन में एक सुंदर दृश्यात्मक नाटक चल रहा था। आपने स्नातक होने से जुड़े सारे विचारों को आकार की पोशाक पहनाई थी। आपने कल्पना की थी कि प्रोफ़ेसर या कॉलेज का प्रेसिडेंट आपको डिप्लोमा दे रहा है। आपने सभी विद्यार्थियों को टोपियों और गाउन में देखा था। आपने अपनी माँ, पिता और मित्रों की बधाई सुनी थी।

आपने उनके आलिंगन और चुंबन को महसूस किया था। यह सब वास्तविक, नाटकीय, रोमांचक और अद्भुत था।

छवियाँ आपके मन में बरबस प्रकट हो जाती हैं, मानो वे शून्य से आ रही हों। लेकिन आपको जानना चाहिए और स्वीकार करना चाहिए कि एक आंतरिक सृजनकार था और है, जिसमें आपकी कल्पना की सभी छवियों को ढालने की शक्ति है। उसमें उन्हें जीवन, गति और ध्वनि देने की शक्ति भी है। इन छवियों ने आपसे कहा था, "हम सिर्फ़ आपके सामने सजीव हैं।" आप इस समय जो हैं, क्या आप उससे ज़्यादा महान बनना चाहते हैं। आप इस समय जो हैं, क्या आप उससे ज़्यादा भव्य, महान, उदात्त या ईश्वर-सदृश बनना चाहते हैं? क्या आप अच्छा पाचन तंत्र चाहते हैं? देखिए, आपको डर, शिकायतों, चिढ़ों और आत्म-निंदा को छोड़ना होगा। आपको पाने के लिए कुछ छोड़ना होगा। आपको सृजनात्मक सोच का अभ्यास करने के लिए नकारात्मक सोच को छोड़ना होगा। आप जो इंसान बनना चाहते हैं, क्या आप उससे प्रेम करते हैं? तो फिर उस व्यक्ति को छोड़ दें, जो आप इस समय हैं। क्या आप नए का अनुभव करने के लिए पुराने को छोड़ने के इच्छुक हैं? अक्सर आप कहते हैं, "हाँ, मैं इस विचार को अपना लूँगा।" देखिए, हम सभी पुराने की जगह पर नए को रख रहे हैं।

यदि आपके शेल्फ़ पर कोई सामान है और यह पुराना, जर्जर या धूल भरा है, तो आप इसे फेंकते नहीं हैं। आप इसकी जगह शेल्फ़ पर नया माल रख देते हैं। इसी तर्ज पर बताएँ कि आप क्या बनना चाहते हैं। कल्पना करें कि आप इस समय वही कर रहे हैं, जो करने की आपकी हसरत है।

हमारी मीटिंगों में आने वाली एक युवती अभिनेत्री बनना चाहती थी। चूँकि वह अद्भुत नर्तकी और गायिका थी, इसलिए वह अपने मंच पर होने की कल्पना करती थी। अपनी कल्पना में वह नाचती थी। उसकी कल्पना में यह चित्र बहुत स्पष्ट और वास्तविक था। वह भव्य लय में गा रही थी - यह सब वह अपने मन में देख रही थी। उसने काल्पनिक दर्शकसमूह को देखा। उसने मानसिक चित्र देखा कि उसकी माँ और उसकी सहेलियाँ उसे बधाई दे रही हैं। उसने अपनी माँ का आलिंगन महसूस किया, जो उससे कह रही थीं कि उसका नृत्य कितना शानदार था और उसने कितना बढ़िया गाया। उसने यह सब सुना। यह सब बहुत स्पष्ट और वास्तविक था। उसने यह भूमिका अपने मन में बार-बार दोहराई - और इसका फ़ायदा हुआ। कुछ महीने बाद उसे लास वेगास में एक बढ़िया अनुबंध मिल गया। बाद में उसने रीनो में भी प्रदर्शन किया। दूसरे शब्दों में, उसने कल्पना की कि वह क्या बनना चाहती है और उसने अपनी कल्पना में उस भूमिका को जिया। वह इस भूमिका से प्रेम करती थी। उसे अपनी एक नई छवि मिल गई, जिससे वह बहुत ज़्यादा प्रेम करती थी। वह इस विचार से मंत्रमुग्ध और सम्मोहित हो गई क्योंकि प्रेम सम्मोहन है।

आप संगीत से प्रेम कर सकते हैं, आप चित्रकला से प्रेम कर सकते हैं और आप क़ानून की पढ़ाई से प्रेम कर सकते हैं। आप स्वास्थ्य, ख़ुशी, मानसिक शांति, समृद्ध, सुरक्षा, सही कर्म, सामंजस्य, प्रेरणा, मार्गदर्शन पर मनन कर सकते हैं। आप इन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित

कर सकते हैं; इन्हें अपना ध्यान, निष्ठा, वफ़ादारी दे सकते हैं। आप भी सम्मोहित, मंत्रमुग्ध, लीन और तल्लीन हो सकते हैं; और फिर आपके अवचेतन मन का नियम प्रतिक्रिया करेगा। जैसा आप अपने हृदय या अवचेतन में सोचते हैं, वैसे ही आप होंगे, वैसे ही काम करेंगे और वैसे ही बनेंगे।

ध्यान रखें, जैसा आप दिल में सोचते हैं, आप वैसे ही बनते हैं। यह दिमाग़ से सोचने पर नहीं होगा, क्योंकि इन विचारों को भावना से सराबोर करना होता है और सच महसूस करना होता है। जिस भी विचार पर आप ध्यान केंद्रित करते हैं, वह एक निश्चित प्रतिक्रिया तथा भाव को प्रेरित करता और जगाता है। जब आप यह करते रहते हैं, तो यह रिसकर आपके अवचेतन तक पहुँच जाता है, आपके अवचेतन को भर देता है और बाध्यकारी बन जाता है; तब आपने जिसकी कल्पना की थी, आप वह बनने, करने और हासिल करने के लिए मजबूर हो जाते हैं।

यह आपके अवचेतन मन का नियम है। आप इस नियम से प्रेम कर सकते हैं। आप जो चाहते हैं, आप उसका सृजन कर सकते हैं। प्रेम डर को बाहर निकाल देता है और जब आप अपनी उच्चतर छवि से प्रेम करने लगते हैं, तो सारा डर दूर चला जाता है। आप यह काम इसी समय शुरू कर सकते हैं। आपके लिए इन महान सत्यों पर ध्यान केंद्रित करने का यह एक अद्भुत अवसर है। कल्पना की ये स्पष्ट तसवीरें आती कहाँ से हैं?

कीट्स ने कहा था कि हममें पुरखों की बुद्धिमत्ता है। अगर हम चाहें, तो स्वर्ग की पुरानी शराब पी सकते हैं। जीवन में मुश्किलों और परेशानियों से सामना होने पर उन्होंने अपनी कल्पना का समझदारी से इस्तेमाल किया। उनके जीवनी-लेखकों ने बताया है कि वे कई घंटे तक काल्पनिक बातचीत करने के आदी थे। वे आदतन यह कल्पना करते थे कि उनका एक मित्र उनके सामने कुर्सी पर बैठकर सही तरीक़े से जवाब दे रहा है।

दूसरे शब्दों में, अगर कोई समस्या उन्हें चिंतित कर रही होती थी, तो वे कल्पना करते थे कि उनका मित्र सामान्य मुद्राओं और आवाज़ के लहज़े के साथ उन्हें सही जवाब दे रहा था, जिससे पूरा काल्पनिक दृश्य वास्तविक और स्पष्ट बन जाता था। कल्पना सचमुच ईश्वर की कार्यशाला है।

एक व्यवसायी का कारोबार समृद्ध है, लेकिन उसका ध्यान नकारात्मकता पर केंद्रित है। यह कल्पना के विनाशकारी उपयोग का उदाहरण है। वह ऑफ़िस से घर आता है। वह अपने मन में असफलता की फ़िल्म चलाता है, शेल्फ़ों को ख़ाली देखता है और कल्पना करता है कि वह दिवालिया हो गया है, उसका बैंक अकाउंट ख़ाली हो गया है और कारोबार बंद हो गया है। वह यह सब उस समय कर रहा है, जब वह वास्तव में समृद्ध बन रहा है। उसकी इस नकारात्मक मानसिक तसवीर में रत्ती भर भी सच्चाई नहीं है। यह सरासर झूठ है। दूसरे शब्दों में जिस चीज़ से वह डर रहा है, वह उसकी रुग्ण कल्पना के सिवा कहीं मौजूद नहीं है। वह तब तक असफल नहीं होगा, जब तक कि वह इस रुग्ण तसवीर को डर के भाव से सराबोर न कर दे। अगर वह इस मानसिक तसवीर को लगातार देखता रहेगा, तो

ज़ाहिर है, उसका असफल होना तय है। उसके पास असफलता या सफलता का विकल्प मौजूद है, लेकिन उसने असफलता को चुना।

कल्पना के विज्ञान में आप सारी मानसिक अशुद्धियों को हटा देते हैं, जैसे डर, चिंता, विनाशकारी आंतरिक चर्चा, स्व-निंदा और ऐसी ही अन्य नकारात्मक चीज़ों के साथ मानसिक मिलाप। आपको अपना पूरा ध्यान अपने लक्ष्य पर केंद्रित करना चाहिए। जिस तरह उस लड़की ने महान नर्तकी और महान गायिका बनने पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित किया, उसी तरह आपको भी जीवन में अपने उद्देश्य या लक्ष्य से भटकने से इंकार कर देना चाहिए। जब आप अपने लक्ष्य की वास्तविकता में मानसिक रूप से तल्लीन हो जाते हैं, तो आप अपनी उच्चतर छवि से प्रेम कर रहे हैं। आप इससे प्रेम करते हैं और इसके प्रति निष्ठावान रहते हैं। आप अपनी इच्छा को अपने संसार में साकार होते देखेंगे।

बुक ऑफ़ जोशुआ में कहा गया है: "इस दिन चुनो कि तुम किसकी सेवा करोगे।" अपना विकल्प यह चुनें: मैं उसकी कल्पना करने जा रहा हूँ, जो भी चीज़ें प्यारी और अच्छी हैं, जो भी चीज़ उदात्त है, जो भी अद्भुत है, जो भी मुझे ज़्यादा शांति, ज़्यादा स्वास्थ्य, ज़्यादा स्फूर्ति और ज़्यादा दौलत देती है। इन चीज़ों पर सोचें।

जब आपकी इच्छा और आपकी कल्पना के बीच संघर्ष होता है, तो जीत हमेशा कल्पना की होती है। शराबी जानते हैं कि अगर वे इच्छाशक्ति के दम पर शराब पीने की लत से उबरने की कोशिश करते हैं, तो वे विपरीत प्रयास के नियम को सक्रिय कर देते हैं। वे जिसके लिए प्रार्थना करते हैं, उन्हें उसका उलटा परिणाम मिलता है - वे असफल हो जाते हैं। वे दरअसल ख़ुद को पीने की ओर धकेल रहे हैं, क्योंकि वे लगातार शराब के बारे में सोच रहे हैं, वे गिलास को देख रहे हैं और यही उनके मन में रहता है। लेकिन जब वे मानसिक शांति, संयम और ईश्वर पर ध्यान केंद्रित करते हैं तथा यह अहसास करते हैं कि सर्वशक्तिमान शक्ति उन्हें सहारा दे रही है, तो वे इस बुरी लत से उबर जाएँगे।

इच्छाशक्ति के दम पर शराब या किसी दूसरी बुरी आदत से उबरने की कोशिश न करें। इस तरह तो आप बस अपने मन में शराब या बुरी आदत पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। हर विचार और हर इच्छा का अपना ख़ुद का गणित और क्रियाविधि होती है और यह ख़ुद को गतिशील कर देती है, जिस तरह हर बीज का इसका ख़ुद का गणित और क्रियाविधि होती है। बलूत के बीज की प्रकृति है कि यह वृक्ष बने और वह भी बलूत का; सेव के बीज की प्रकृति सेव का पेड़ बनना है। आप शराब के बारे में जितना ज़्यादा सोचते हैं, आप शराब पीने के लिए उतने ही ज़्यादा बाध्य महसूस करेंगे। क्योंकि आप जिस पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं, आपका अवचेतन उसे बढ़ा देता है और कई गुना कर देता है। जब आप इस पर लगातार ध्यान केंद्रित रखेंगे, तो आप वह चीज़ करने के लिए मजबूर हो जाएँगे।

कल्पना करें कि आप संतुलन में हैं, शांतचित्तता में हैं। कल्पना करें कि आप संतुलित, शांत, तनावरहित हैं और वह कर रहे हैं, जिसे करने से आप प्रेम करते हैं। मैं न्यू यॉर्क के एक एटॉर्नी को जानता हूँ, जो शराबी था और उसका अंत गटर में हुआ। वह भीख माँगने लगा। वह अपनी शराब की लत को सचमुच छोड़ना चाहता था। मेरे सुझाव पर उसने

कल्पना की कि वह दोबारा अपनी डेस्क पर पहुँच गया है, उसने अच्छी तरह दाढ़ी बना ली है, वह शानदार सूट पहनकर जज के सामने एक मुवक्किल का मुकदमा लड़ रहा है। यह सब कल्पना में था। वह अपने मन में एक फ़िल्म चला रहा था। उसने कहा, "मैं वहीं पहुँचना चाहता हूँ - एटॉर्नी की पुरानी भूमिका में, अपने मुवक्किल के लिए मुकदमा लड़ते हुए, उसकी मदद करते हुए, उसे सलाह देते हुए," और इसी तरह। उसने उस भूमिका को जिया। जब आशंका या घबराहट या प्रलोभन आया, तो उसने अपने मन में उस तसवीर को दोबारा देखा। उसने यह बार-बार किया, हर बार किया। स्वाभाविक रूप से परासरण की क्रिया के ज़रिये यह तसवीर रिसकर उसके अवचेतन मन में पहुँच गईं फिर अवचेतन ने कमान सँभाल ली और उसे संयम तथा मानसिक शांति में पहुँचने के लिए मजबूर कर दिया।

नहीं, हम दिवास्वप्न की बात नहीं कर रहे हैं। अगर आप किसी पर्वत शिखर को देखें और कहें, "ओह, मैं वहाँ नहीं पहुँच सकता; मैं बहुत बूढ़ा हूँ; मेरे पास कोई मौक़ा नहीं है," नहीं। लेकिन सच्ची कल्पना यह है कि आप पर्वत शिखर को देखकर इसके नीचे एक बुनियाद रख दें और कहें, "मैं उस शिखर तक चढ़ने जा रहा हूँ।" फिर आप चढ़ जाएँगे, क्योंकि आपने अपना मन बना लिया है। हम कोरी कपोलकल्पना की बात नहीं कर रहे हैं। आप जो कर रहे हैं और आप उसे क्यों कर रहे हैं, उसमें आपको विश्वास होना चाहिए; फिर आपको परिणाम मिल जाएँगे। आप जैसा महसूस करते हैं, उसके बावजूद कल्पना करें कि आप वैसे बन गए हैं, जैसे आप बनना चाहते हैं। शानदार प्रदर्शन पर ज़ोर दें, हालाँकि आप सोचते हैं कि आप असफल हैं। हालाँकि आपमें ऐसा करने की ज़्यादा इच्छा नहीं होगी, लेकिन अपने मन को अनुशासित करें। नकारात्मक छवियों को बाहर निकाल दें। अपनी कल्पना, अपने ध्यान को बार-बार उस दिशा में मोड़ें, जिधर आप जाना चाहते हैं और जो आप बनना चाहते हैं। आप वह बन जाएँगे। ख़ुद को वह बनने और करने की भूमिका में ढालें, जैसा बनने या करने की वर्तमान में आपमें इच्छा या प्रवृत्ति नज़र नहीं आती है। इसे बार-बार करते रहें, जिस तरह आपने चलना या गोल्फ़ खेलना या तैरना सीखा था। जब आप यह करना जारी रखते हैं, तो आपका अवचेतन उस चित्र को सोख लेता है। फिर यह आदत बन जाती है, जो आपकी चेतन सोच और कार्य पर आपके अवचेतन की प्रतिक्रिया है। यह एक स्वचालित प्रतिक्रिया है। इसलिए इसे बार-बार करते रहें, बशर्ते यह तार्किक हो, बशर्ते यह आपके मन को स्वीकार्य हो। यह आपका जीवित हिस्सा बन जाता है।

हाँ, आपको भूमिका की कल्पना करनी होगी। आपको उस भूमिका की कल्पना करनी होगी और उस भूमिका को जीना होगा। इस तरह आप सहारे और शक्तियाँ बना रहे होंगे, क्योंकि सर्वशक्तिमान शक्ति प्रतिक्रिया करेगी और आप संयम व मानसिक शांति पाने के लिए मजबूर महसूस करेंगे। क्योंकि यह आपके मन का नियम है।

कुछ समय पहले मैं एक दंपति के आग्रह पर रेनो गया, जो बीस साल से एक साथ रह रहे थे और अब तलाक़ लेने के बारे में सोच रहे थे। पति-पत्नी से बात करते समय मैंने पाया कि पत्नी हमेशा अपने पति को आदतन नीचा दिखाती रहती थी। उसने स्वीकार किया कि वह प्रायः रेस्तराँओं और निजी सामाजिक समारोहों में उस पर भद्दी टिप्पणियाँ करती रहती

थी। पति की शिकायत थी कि वह लगातार उस पर बेवफ़ाई का आरोप लगा रही थी, जो उसकी कल्पना की उपज थी।

इस महिला को क्रोध के भयंकर दौरे पड़ते रहते थे, वह बहुत ज़्यादा ईर्ष्यालु थी और इस बात की ज़िद पकड़े हुए थी कि वह वैवाहिक विवादों के लिए किसी तरह से ज़िम्मेदार नहीं थी। पति निष्क्रिय था, बहुत शांत था, अपनी पत्नी के बखेड़ों और दबंग भावावेश के उद्गारों के प्रति किसी दास जैसा व्यवहार करता था। ज़ाहिर है, आप निस्संदेह इस नतीजे पर पहुँचेंगे कि अगर कोई पुरुष पत्नी का ऐसा व्यवहार सहन करता है, तो वह भी बीमार होगा। हाँ, वह बीमार है, बहुत बीमार है। आप जानते हैं, पाँवपोश एक ऐसी चीज़ है जिसे लोग अपने पैरों तले कुचलते हैं। आपको अपने अधिकारों और विशेषाधिकारों के लिए खड़े होना चाहिए। आपको उसके लिए खड़ा होना चाहिए, जो सच है। आपको जीवन के प्रति 'हाँ' कहना चाहिए। उन सारे विचारों को 'हाँ' कहें, जो उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं। उन सभी चीज़ों को नहीं कहें, जो झूठी हैं। हर उस व्यक्ति को नहीं कहें, जो आपको नीचे खींचना चाहता है। संसार के सारे झूठों को नहीं कहें। उन्हें स्वीकार करने से पूरी तरह इंकार कर दें।

पत्नी ने कहा कि वह एक ऐसे घर से आई है, जहाँ उसकी माँ दबंग थीं - उसकी माँ उसके पिता पर हुकूमत करती थीं और सुबह-शाम उन्हें धोखा देती थीं। उस महिला ने कहा, "मेरी माँ में कोई नैतिकता नहीं थी। वे क्रूर और लापरवाह थीं। मेरे पिता मूर्ख थे। वे आरामतलब थे, आस-पास हो रही चीज़ों के प्रति अंधे थे और मेरी माँ के ग़ुलाम थे।"

मैंने उसे बताया कि उसके इस तरह के व्यवहार के पीछे क्या कारण है। एक पुरानी कहावत है: स्पष्टीकरण ही इलाज है। पहली बात, उसे बचपन में कोई प्रेम या सच्चा स्नेह नहीं मिला। उसकी माँ शायद उससे ईर्ष्या करती थीं और उसे हीन व अवांछित महसूस कराती थीं। बाद में, पिछले बीस साल या इससे ज़्यादा समय से वह चोट पहुँचने के ख़िलाफ़ रक्षाकवच बना रही थी। उसकी ईर्ष्या दरअसल डर, असुरक्षा और हीनता के अहसास से उत्पन्न हुई थी। मैंने उसे बताया कि उसकी बुनियादी समस्या यह थी कि वह प्रेम और सद्भाव नहीं दे रही थी। उसके पति को अल्सर और हाई ब्लड प्रेशर हो गया था। वह कुंठित क्रोध और गहरे द्वेष का शिकार था, लेकिन वह इतना दब्बू था कि एक शब्द भी नहीं बोल पाता था और बीस साल से घर में इस अराजकता को झेल रहा था। झूठ को जीने से कहीं ज़्यादा शालीन, सम्मानजनक और ईमानदार तरीक़ा यह है कि झूठ को छोड़ दिया जाए। झूठ को जीना दुविधा, द्वेष, शत्रुता में जीना है और इससे क्या मिलेगा? अव्यवस्था, बीमारी, रोग, ग़रीबी और संसार की हर नकारात्मक चीज़।

उस घर में कोई प्रेम नहीं था। जहाँ प्रेम नहीं है, वहाँ कुछ नहीं है। जहाँ दयालुता, परवाह, करुणा और समझ नहीं है, ऐसा विवाह एक मज़ाक़ है, धोखा है, नाटक है और सरासर झूठ है।

मेरे सुझाव पर उन दोनों ने अपने भीतर देखना शुरू किया। पत्नी को अचेतन रूप से अचानक अहसास हुआ कि उसने एक ऐसे आदमी से शादी की थी, जो ख़ुद को शोषित,

जोरू का ग़ुलाम, दब्बू और पोंगा होने देता था। वह अपनी पत्नी से गहरा द्वेष करता था, इसलिए उससे वैवाहिक या शारीरिक संबंध नहीं बना सकता था। ज़ाहिर है, विवाह का कार्य प्रेम का कार्य है। इसलिए वहाँ कोई प्रेम नहीं था। उसमें मर्दानगी का अभाव था, जहाँ तक उसकी पत्नी का संबंध था, लेकिन दूसरी महिलाओं के मामले में उसकी मर्दानगी पूरी तरह सलामत थी। पति को भी इस बात का अहसास हो गया।

पत्नी को अहसास हुआ कि वह सच्चे प्रेम से महरूम थी। अपने पति तथा पति की महिला रिश्तेदारों के प्रति उसकी अधिकारवादिता व गहरी ईर्ष्या दरअसल उस प्रेम की हसरत थी, जिससे वह बचपन में वंचित रही थी। वह प्रेम की प्यासी थी; यही नहीं, वह यह भी देखने लगी कि उसने दरअसल अपने पिता की छवि से विवाह किया था। पति ने आख़िरकार कहा, "मैं उस बिंदु पर पहुँच गया हूँ, जहाँ मैं उकता चुका हूँ। मेरा डॉक्टर कहता है, 'बाहर निकल आओ!' उसकी लगातार चें-चें मुझे बीमार बना रही है और जीवन असहनीय है।"

बहरहाल, वे सहमत थे कि वे विवाह को "क़ायम" रखना चाहते थे। लेकिन विवाह को सफल बनाने के लिए एक की नहीं, दो लोगों की ज़रूरत होती है। विवाद के लिए भी दो की ज़रूरत होती है। अदालत में जाने के लिए भी दो की ज़रूरत होती है। पत्नी के लिए पहला क़दम यह तय करना था कि वह ऐसे काम न करे और ऐसी बातें न कहे, जो उसके पति को चोट पहुँचाती थीं और अपमानित करती थीं। बदले में, पति ने पुरुष और पति होने के अपने अधिकारों, विशेषाधिकारों और सुविधाओं का दृढ़तापूर्वक इस्तेमाल करने का निर्णय लिया। अब वह पत्नी के ग़ुस्सैल व्यवहार तथा अपमानजनक भाषा के प्रति दब्बू या दासवत नहीं रहा।

मैंने उनमें से प्रत्येक को एक प्रार्थना दी, जो सबसे सरल प्रार्थनाओं में से एक है। इसे "दर्पण उपचार" कहा जाता है। आप इसका अभ्यास कर सकते हैं; कोई भी कर सकता है। पत्नी दिन में तीन बार, नियम से और सुनियोजित रूप से, अपने बेडरूम में दर्पण के सामने खड़े होकर साहस के साथ यह दावा करने के लिए तैयार हुई:

"मैं ईश्वर की संतान हूँ। ईश्वर मुझसे प्रेम करता है और मेरी परवाह करता है। मैं अपने पति तथा उसके रिश्तेदारों के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव संचारित करती हूँ। जब भी मैं अपने पति के बारे में सोचती हूँ, मैं हर बार यह दावा करूँगी, 'मैं आपसे प्यार करती हूँ और मैं आपकी परवाह करती हूँ।' मैं ख़ुशहाल, प्रेमपूर्ण, दयालु और सौहार्दपूर्ण हूँ। मैं हर दिन ईश्वर के प्रेम को ज़्यादा से ज़्यादा प्रवाहित करती हूँ।"

देखिए, आप "मैं... हूँ" शब्दों के बीच में जो रखते हैं, आप वही बन जाते हैं और जब आप दर्पण में देखते हैं और ये बातें कहते हैं, अच्छी तरह जानते हुए कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं, तो आपका चेतन मन एक क़लम बन जाता है और आप अपने अवचेतन मन में एक नई आत्म-छवि लिख देते हैं। जब यह वहाँ अंकित हो जाती है, तो यह बाध्यकारी बन जाती है, क्योंकि आपके अवचेतन का नियम बाध्यकारी है। आपकी

मान्यताएँ, विश्वास और अवधारणाएँ आपके सारे चेतन कार्यों को आदेशित और नियंत्रित करती हैं।

पत्नी ने इस प्रार्थना को याद कर लिया। यह करना कठिन नहीं है। जब उसने यह प्रार्थना दर्पण के सामने दोहराई, तो वह जानती थी कि ये सत्य पुनर्जीवित होंगे, क्योंकि उसका मन एक दर्पण है, जो उसे उसी चीज़ का प्रतिबिंब दिखा रहा था, जो उसमें रखी जा रही थी। लगन और मेहनत रंग लाई। दो महीने बाद वह मुझसे मिलने बीवर्ली हिल्स आई। मैंने एक रूपांतरित महिला को पाया - मृदुभाषी, मधुर स्वभाव की, दयालु, नम्र और नए जीवन के उत्साह से भरपूर। हाँ, एक नई आत्म-छवि। वह अपनी नई आत्म-छवि से प्रेम कर रही थी। प्रेम एक भावनात्मक अनुराग है; प्रेम एक भावना है, एक जागरूकता है। प्रेम स्वतंत्र करता है, प्रेम देता है। प्रेम ईश्वर की आत्मा है और आप, जैसा मैंने कहा था कि संगीत से प्रेम कर सकते हैं, आप चित्रकला से प्रेम कर सकते हैं। एडिसन विद्युत के सिद्धांत के प्रेम में पड़ गए थे। आइंस्टाइन गणित के सिद्धांत से प्रेम करने लगे थे, इसमें तल्लीन हो गए थे, इससे मंत्रमुग्ध और सम्मोहित हो गए थे। इसी कारण इसने उन्हें अपने सारे राज़ बता दिए।

ओह हाँ, आप पशुपालन या खेती से भी प्रेम कर सकते हैं। आप पौधों और फूलों से भी प्रेम कर सकते हैं। आप किसी उद्देश्य से भी प्रेम कर सकते हैं। प्रेम डर को बाहर निकाल देता है।

उस महिला के पति का आध्यात्मिक नुस्ख़ा दिन में दो बार लगभग पाँच मिनट तक दर्पण के सामने खड़े होकर यह दावा करना था (अब वह ख़ुद से बात कर रहा है):

“आप शक्तिशाली, दमदार, प्रेमपूर्ण, सौहार्दपूर्ण, प्रकाशित और प्रेरित हैं। आप ज़बर्दस्त रूप से सफल, ख़ुश, समृद्ध और कामयाब हैं। आप अपनी पत्नी से प्रेम करते हैं और वह आपसे प्रेम करती है। जब भी आप उसके बारे में सोचते हैं, आप कहेंगे कि मैं आपसे प्रेम करता हूँ और मैं आपकी परवाह करता हूँ।”

अब वहाँ सद्भाव है, जहाँ पहले दुर्भाव था, अब वहाँ शांति है, जहाँ पहले दर्द था और अब वहाँ प्रेम है, जहाँ पहले नफ़रत थी। स्पष्टीकरण ही इलाज था। यह असंभव है कि आप दर्पण के सामने खड़े होकर ये चीज़ें दृढ़तापूर्वक कहें और आपको परिणाम नहीं मिलें, क्योंकि आप इन चीज़ों को अपने अवचेतन मन पर लिख रहे हैं। आप इन्हें वहाँ अंकित कर रहे हैं। आप दोहराव, आस्था और अपेक्षा से इन सत्यों को अपने अवचेतन में भर रहे हैं। आस्था यह जानना है कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं। बीज अपने ही जैसी फ़सल देते हैं। सेव के बीज की प्रकृति सेव का पेड़ बनना है। आपके विचारों की प्रकृति भी यही होती है कि वे अपने जैसे ही विचार देते हैं। यह आपकी छवि की प्रकृति है कि यह संसार के पर्दे पर प्रकट हो जाएगी। यह जीवन का नियम है।

हालाँकि शुरुआत में वह ख़ुद को पाखंडी मान रहा था, लेकिन जब उसने अपने बारे में इन सत्यों का दावा किया, तो इस आदमी को अहसास हुआ कि दोहराव से ये सत्य धीरे-धीरे उसके अवचेतन में धँस गए। चूँकि अवचेतन का नियम बाध्यकारी है, इसलिए वे दोनों ही

उसे व्यक्त करने के लिए मजबूर हुए, जिसे उन्होंने अपने विचारों पर अंकित किया, क्योंकि यही मन का नियम है।

मैंने कुछ समय पहले एक परेशानहाल लड़के से बात की, जिसे उसकी चाची मेरे पास लाई थीं। उसकी समस्या पर बातचीत करने से यह स्पष्ट हो गया कि उसके मन में दबंग माँ की छवि थी, जो न तो उससे प्रेम करती थीं, न ही उसे समझती थीं। जहाँ तक वह याद कर सकता था, बचपन से लेकर पंद्रह साल की उम्र तक वे शारीरिक दंड और आलोचना व निंदा के ज़रिये आज्ञापालन कराती थीं।

अब वह अठारह साल का है। उसने दावा किया कि उसे किसी के साथ भी तालमेल बैठाने में बहुत मुश्किल होती है। उसकी चाची ने कहा कि वे उसे अपने घर ले आईं, जहाँ प्रेम और सौहार्द का माहौल है। लेकिन यहाँ आकर वह अपने चचेरे भाई-बहनों से जलने लगा, जिन्हें इतना प्यार करने वाले माता-पिता मिले थे। मैंने उसे समझाया कि उसका वर्तमान नज़रिया बस एक रक्षा तंत्र है, जिसकी वजह से वह दयालु और दोस्ताना लोगों को अस्वीकार करता है। यह सब उसके बचपन के सदमे भरे अनुभवों की वजह से हुआ है। उसके पिता ने उसकी माँ को तब छोड़ दिया था, जब वह एक साल का था और वह अपने पिता से भारी नफ़रत करता था, जिन्हें उसने कभी नहीं देखा था और जिन्होंने उसके साथ कभी संपर्क नहीं किया था।

इस युवक को समझ में आने लगा कि बेशक उसकी माँ ख़ुद से नफ़रत करती थीं, क्योंकि इंसान को किसी दूसरे से नफ़रत करने से पहले ख़ुद से नफ़रत करनी होती है। वह महिला उस नफ़रत को अपने पूर्व-पति, अपने बेटे और अपने सभी क़रीबी लोगों की ओर प्रसारित कर रही थी। लड़के के लिए उपचार सरल था। मैंने उसे बताया कि उसे तो बस यह करना है कि वह अपने मन में मौजूद अपनी माँ की छवि को बदल ले। मन के नियमों पर बातचीत करते समय उसे अहसास हुआ कि उसके मन में उसकी माँ की जो छवि थी, वही उसकी ख़ुद के बारे में भी छवि थी, क्योंकि उसके मन में जो भी छवि मौजूद रहेगी, वही उसका अवचेतन उसके शरीर व परिस्थितियों में भरेगा।

तकनीक यह थी: उसने अपने मन में माँ की ख़ुश, सुखद, शांतिपूर्ण और प्रेमपूर्ण तसवीर रखी। यह कोई भी कर सकता है। कोई भी यह कर सकता है, जो यह करना चाहता है। आप जिसे चाहते हैं, उसे कितना ज़्यादा चाहते हैं? हाँ, अगर आप महान संगीतज्ञ बनना चाहते हैं, तो आप बैठकर रियाज़ करेंगे। आप अध्ययन करेंगे। आप मेहनत करेंगे। ज़ाहिर है, आप महान संगीतकार बन जाएँगे।

इस युवक ने कल्पना की कि उसकी माँ मुस्करा रही थीं, दमक रही थीं, उसे गले लगा रही थीं और कह रही थीं, “मैं तुमसे प्यार करती हूँ। मुझे ख़ुशी है कि तुम लौट आए।” वह आलिंगन की गर्मी को, अपने गाल पर चुंबन को महसूस कर सकता था। वह माँ के हाथ और उनकी अँगुलियों के स्पर्श को महसूस कर सकता था। वह इसकी स्वाभाविकता, ठोसत्व और सच्चाई को महसूस कर सकता था। आप भी ऐसा ही कर सकते हैं। वे बार-बार उस युवक से कह रही हैं, “मैं तुमसे प्यार करती हूँ। मुझे ख़ुशी है कि तुम लौट आए।” छह

सप्ताह बाद मुझे इस युवक का संदेश मिला। वह रेनो में अपनी माँ के पास लौट चुका है और उसे एक इलेक्ट्रॉनिक्स फ़र्म में बढ़िया नौकरी मिल गई है। उसने अपनी माँ की पुरानी छवि को ख़त्म कर दिया है और विनाशकारी, नफ़रत भरी छवि से मुक्ति पा ली है। साथ ही, उसने एक नई आत्म-छवि पा ली है, जिसने उसके जीवन का कायाकल्प कर दिया। दैवी प्रेम उसके हृदय में प्रविष्ट हो गया और प्रेम ने अपने से विपरीत हर चीज़ को घोल दिया।

प्रेम स्वतंत्र करता है। प्रेम देता है। प्रेम ईश्वर की आत्मा है। प्रेम अहंकारी नहीं होता। प्रेम दयालु है। आस्था प्रेम के ज़रिये काम करती है। प्रेम अपने से भिन्न हर चीज़ को घोल देता है। प्रेम अग्नि जैसा है: यह अपनी गर्मी कमरे के सभी कोनों तक पहुँचाता है। इसमें न तो ऊँचाई है, न ही गहराई है; न तो लंबाई है, न चौड़ाई है; यह न तो आता है, न ही जाता है; लेकिन यह सारी जगह भर लेता है और प्राचीन लोगों ने इसे प्रेम कहा है। प्रेम हृदय की पुकार है। प्रेम सबके प्रति सद्भाव है। जब आप किसी दूसरे से प्रेम करते हैं, तो आप यह चाहेंगे, कि सामने वाला वह सब बन जाए और व्यक्त करे, जो बनने व व्यक्त करने की उसकी हसरत है। आप उसमें ईश्वर को ऊपर उठाने से प्रेम करेंगे, जो उपचार में शक्तिशाली है। यदि कोई पति अपनी पत्नी से प्रेम करता है, तो वह चाहेगा कि उसकी पत्नी स्व को अभिव्यक्त करे। वह चाहेगा कि उसके गुण संसार के सामने उजागर हो जाएँ। वह यह नहीं कहेगा, "तुम्हें घर पर रहना चाहिए। अब तुम शादी-शुदा हो। तुम्हें किचन में रहना चाहिए।" यह प्रेम नहीं है। यह प्रेम का विपरीत है। प्रेम हमेशा स्वतंत्र करता है; यह देता है। प्रेम ईश्वर की आत्मा है। प्रेम सद्भाव है।

मैंने एक पत्रिका में यह लेख पढ़ा कि पाँच फ़ुट और 110 पौंड की एक युवती ने अपने पिता की जान बचाने के लिए 1,500 पौंड की कार को सफलतापूर्वक उठा लिया। बीस साल की जेनेट स्टोन, कैलिफ़ोर्निया स्थित कोविना के रॉबर्ट स्टोन की पुत्री है। रॉबर्ट अपनी कार की मरम्मत कर रहे थे, तभी जैक फिसलने की वजह से वे कार के नीचे दब गए। जेनेट ने उनकी चीख़ें सुनीं और उन्हें कार के नीचे दबे देखा। शक्ति के एक अविश्वसनीय जोश में उसने कार को उठाया, अपने पिता को बाहर निकाला, फिर उन्हें उठाकर अपनी कार तक लाई और उन्हें अस्पताल पहुँचाया। इस युवा बेटी के प्रेम और हर क़ीमत पर पिता की जान बचाने की गहन इच्छा ने उसके दिमाग़ को जकड़ लिया और इसकी वजह से सर्वशक्तिमान की शक्ति ने उसकी प्रबल इच्छा पर प्रतिक्रिया की। इससे वह उस भगीरथ कार्य को करने में कामयाब हुई, जिससे उसके पिता की जान बची।

याद रखें, ईश्वर की सारी शक्ति आपके भीतर है, जिससे आप जीवन के सभी क्षेत्रों में असाधारण चीज़ें कर सकते हैं। इसीलिए उसे सर्वशक्तिमान कहा जाता है। सृष्टि को चलाने वाली सारी शक्ति आपके भीतर है। वह सर्वज्ञानी है, यानी सर्वबुद्धिमान है, सदा-जीवित है, सब कुछ जानता है। उसने आपको एक कोशिका से बनाया था। उसने सृष्टि और इसकी सारी चीज़ों को बनाया था। वह अंतरिक्ष में आकाशगंगाओं को नियंत्रित करता है। उसकी शक्ति आश्चर्यजनक गणितीय सटीकता से ग्रहों को उनकी कक्षाओं में चलाती है और पृथ्वी को इसकी धुरी पर घुमाती है। सब कुछ दैवी व्यवस्था में, जो स्वर्ग का पहला नियम है।

लास वेगास के एक कैसीनो में एक असाधारण गायक के साथ बातचीत में उसने मुझे बताया कि कई साल तक वह एक वेटर था, लेकिन उसके मन में गाने की प्रबल इच्छा हमेशा से थी। उसके जिन मित्रों ने उसे गाते हुए सुना था, उनका कहना था कि उसके पास वे सारे गुण और योग्यताएँ हैं, जो असाधारण गायक बनने के लिए चाहिए। जिस रेस्तराँ में वह काम करता था, वहाँ के एक ग्राहक ने उसे मेरी पुस्तक *द पावर ऑफ़ यॉर सबकॉन्शस माइंड* नामक पुस्तक दी। उसने यह पुस्तक बड़े चाव से पढ़ी। उसने कहा कि हर रात वह पुस्तक में बताई एक तकनीक का अभ्यास करता था।

वह हर शाम लगभग दस मिनट तक शांति से बैठ जाता था और कल्पना करता था कि वह मंच पर है और एक अद्भुत श्रोतासमूह के सामने गा रहा है। उसने इस मानसिक छवि को स्पष्ट और वास्तविक बनाया। उसने कल्पना की कि श्रोता ताली बजा रहे हैं और उसके मित्र उसकी शानदार आवाज़ पर उसे बधाई दे रहे हैं। उसने उन्हें मुस्कराते हुए देखा और उनके काल्पनिक हाथ मिलाने की स्वाभाविकता को महसूस किया। लगभग तीन सप्ताह बाद अवसर मिला और उसके लिए अभिव्यक्ति का एक नया द्वार खुल गया। जिस चीज़ की वह व्यक्तिपरक कल्पना और अहसास कर रहा था, उसने वस्तुपरक तरीक़े से उसका अनुभव किया।

प्रेम एक भावनात्मक बंधन है और जब उसने अपनी ज़्यादा बड़ी छवि से एकरूपता बनाई, तो उसके अवचेतन ने प्रतिक्रिया की और उसके हृदय की इच्छा पूरी हो गई।

कुछ साल पहले मैं अस्पताल में एक व्यवसायी से मिला। वह "दाद" (Shingles) से बहुत परेशान था, जिससे उसे बहुत दर्द होता था। वह दिल के बीमारी से भी परेशान था। ऐसा लगता था, जैसे परिस्थितियों के तालमेल ने उसे आर्थिक और शारीरिक रूप से तोड़ दिया था। बुरे निवेशों की वजह से उसने वह सारा पैसा गँवा दिया था, जो उसने अपने जीवन के कई वर्षों में बचाया था। इस सबसे बढ़कर, उसे मृत्यु का प्रबल डर भी था।

उस समय मैंने उसे उसके सबसे बड़े प्रेम का हवाला दिया - उसकी पंद्रह साल की बेटी, उसकी इकलौती संतान। मैंने इस बिंदु पर ज़ोर दिया कि वह उसके प्रेम, स्नेह और ध्यान की हक़दार है। उसे अपने पिता के संरक्षण और शिक्षित होने की ज़रूरत थी। वह संसार में अपनी सच्ची जगह खोजना चाहती थी। मैंने इस बात पर भी ज़ोर दिया कि चूँकि वह अपनी बेटी से प्रेम करता था और उसे उसके लिए माता-पिता दोनों की भूमिका निभानी थी (लड़की के पैदा होते वक़्त ही उसकी माँ चल बसी थी), इसलिए उसे अब यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उसकी बेटी के पास वे सभी लाभ रहें, जो सिर्फ़ प्रेमपूर्ण माता-पिता ही दे सकते हैं।

मैंने उसे एक सरल तकनीक बताई: वह घर पर होने का चित्र बार-बार देखे, वह घर में चल रहा है, अपनी डेस्क पर बैठा है, डाक खोल रहा है और फ़ोन का जवाब दे रहा है। उसे अपने घर में अपनी बेटी के आलिंगन की स्वाभाविकता, मूर्तता और ठोसपन का अहसास भी करना था। मैंने उसे एक प्रार्थना दी और कहा कि वह इसे भावना तथा आस्था के साथ दिन में कई बार दोहराए: "परम पिता, मैं आपको उस चमत्कारी उपचार के लिए धन्यवाद

देता हूँ, जो इस समय घटित हो रहा है। ईश्वर मुझसे प्रेम करता है और मेरी परवाह करता है।"

उस आदमी ने इन निर्देशों का निष्ठापूर्वक पालन किया। कुछ सप्ताह बाद जब वह अस्पताल में लेटकर अपने घर की डेस्क पर अपने होने का चित्र देख रहा था, तो अचानक कुछ हुआ। उसने कहा, "मुझे ऐसा महसूस हुआ, जैसे मुझे अंधकार से निकालकर चौंधियाने वाली रोशनी में ऊपर उठाया गया है। मुझे महसूस हुआ कि दैवी प्रेम मेरी आत्मा में भर रहा है। मुझे महसूस हुआ, जैसे दुख से मानसिक शांति तक मेरा कायाकल्प हो गया है।" उसका उल्लेखनीय स्वास्थ्यलाभ हुआ और आज वह ख़ुश व आनंदित है और बहुत सफल व्यावसायिक जीवन जी रहा है। वह अपने नुक़सान की भरपाई कर चुका है और उसकी बेटी कॉलेज में पढ़ रही है।

जब कोई व्यक्ति बीमार और निराश होता है, तो उसके प्रबल प्रेम के प्रति आग्रह करना अच्छा रहता है, क्योंकि प्रेम सबको जीत लेता है। जैसा आप जानते हैं, पूर्ण प्रेम डर को बाहर निकाल देता है। यदि आप आकर्षित होते हैं, तो आप प्रेम में होंगे। आप वही हैं, जो होने की आप कल्पना करते हैं। इसलिए कल्पना करें कि आप बेहद सफल हैं। कल्पना करें कि आप वह कर रहे हैं, जो करने की आप हसरत रखते हैं। इसे करते रहें। इसे बार-बार करें।

एक डॉक्टर ने एक आदमी को बताया कि उसे सिगरेट छोड़नी थी। इसकी वजह से उसके ब्लड प्रेशर और हृदय पर बुरा असर हो रहा था। वह दीर्घायु, मानसिक शांति, बेहतर समझ, बेहतर विवेक, बेहतर स्वास्थ्य आदि के बारे में सोचने लगा। फिर उसने कल्पना की कि डॉक्टर उसे उसके आदर्श स्वास्थ्य और मानसिक शांति पर बधाई दे रहा था। उसने ख़ुद से कहा, "मैं यह आदत छोड़ने जा रहा हूँ।" वह तमाम लाभों के बारे में सोचने लगा। उसने कहा, "मैं इसका आदेश देता हूँ। मैं इसे इसी समय छोड़ रहा हूँ। मैं अब इस आदत से आज़ाद हूँ और मेरे पास मानसिक शांति है, मेरे पास आत्म-विश्वास है, मेरे पास शांतचित्तता है, मेरे पास आदर्श स्वास्थ्य है।"

कहा जाता है कि यदि आप किसी चीज़ का आदेश देते हैं, तो यह साकार हो जाएगी और आपके रास्तों पर प्रकाश चमकने लगेगा। जब आप किसी चीज़ का आदेश देते हैं और आपका सचमुच आशय होता है और जब आप संजीदा होते हैं, जब यह अटल होता है, तो अवचेतन मन इसे स्वीकार कर लेता है। सिगरेट पीने वाले ने यह चित्र दिन में दो बार - सुबह और रात को - देखा और कल्पना की कि डॉक्टर उसकी जाँच कर रहा है और कह रहा है, "आपका हृदय आदर्श है। आपका ब्लड प्रेशर सामान्य है। यह बहुत बढ़िया है। आपका हृदय अच्छा है।" उसने बार-बार इसकी कल्पना की। वह क्या कर रहा है? देखिए, वह अपने अवचेतन को स्वतंत्रता, मानसिक शांति और आदर्श स्वास्थ्य के विचार से भर रहा है।

उसने यह सिलसिला दो सप्ताह तक जारी रखा। उसके मन में सिगरेट पीने की सारी इच्छा ख़त्म हो गई। आपका अवचेतन इसी तरह काम करता है। यह हसरत को ही ख़त्म कर देता है। यह बाध्यकारी बन जाता है। यह आपको बुरी लत को छोड़ने पर मजबूर कर

देता है, क्योंकि आप स्वतंत्रता और मानसिक शांति पर मनन कर रहे हैं। वह डॉक्टर के पास गया और डॉक्टर ने उसे ठीक वही बताया, जिसे वह सोच रहा था और जिसकी वह कल्पना कर रहा था। डॉक्टर ने वस्तुपरक अंदाज़ में उसकी पुष्टि की, जिसकी वह व्यक्तिपरक अंदाज़ में कल्पना कर रहा था। जैसा भीतर, वैसा बाहर; जैसा ऊपर वैसा नीचे; जैसा स्वर्ग में (यानी आपके ख़ुद के मन में), वैसा धरती पर, आपके शरीर, स्थितियों और परिस्थिति में।

सृजनात्मक और सामंजस्यपूर्ण अंदाज़ में सोचना शुरू करें। सोचना बोलना है; आपका विचार आपका शब्द है। आपको बताया गया है, अपने शब्दों को मधुकोश जैसा बनाएँ, कान को मीठे और हड्डियों के लिए सुखद। अपने शब्दों को, जैसा *बाइबल* में कहा गया है, सोने के सेव और चाँदी की तसवीरों जैसे बनाएँ। बहुत सुंदर, है ना? भविष्य वह वर्तमान है, जो बड़ा हो गया है। यह आपका अदृश्य शब्द या विचार है, जो अब दिखने लगा है। क्या आपके शब्द, आपके विचार और आपकी छवियाँ कान को मधुर लगते हैं? क्या आप इस वक़्त सफलता और ख़ुशी की कल्पना कर रहे हैं? यदि आप यूरोप की यात्रा पर जा रहे हैं, तो क्या आप एक प्यारी यात्रा की कल्पना कर रहे हैं? क्या आप यह अहसास कर रहे हैं कि विमान इस बिंदु से उस बिंदु तक स्वतंत्रता से, आनंद से और प्रेम से जाने का ईश्वरीय विचार है? क्या आप कह रहे हैं, "पायलट को ईश्वर ने बनाया है। वह प्रबुद्ध और प्रेरित है। उसे दैवी मार्गदर्शन मिलता है। प्रेम हमसे पहले जाता है और हमारे रास्ते को सीधा व आदर्श बनाता है। दैवी प्रेम विमान को घेरता है, इसे आच्छादित करता है और ढँकता है। ईश्वर का प्रेम इस विमान के सभी लोगों के दिलोदिमाग़ को सराबोर करता है। और ईश्वर आकाश के मार्गों को भी उसी तरह नियंत्रित करता है, जिस तरह नीचे धरती के मार्गों को करता है, जिससे सभी मार्ग हमारे ईश्वर के लिए मार्ग बन जाते हैं।" तब आप उस यात्रा से प्रेम शुरू कर रहे हैं।

आप एक नए चित्र के प्रेम में पड़ रहे हैं, सत्य के प्रेम में पड़ रहे हैं। फिर आपकी यात्रा शानदार और अद्भुत होगी। चूँकि आप छवि बना रहे हैं और तसवीर बना रहे हैं, इसलिए आप इसका आदेश दे रहे हैं। यह सब वास्तविक है। यह सब स्पष्ट है। आप अपने मन में इसका अनुभव कर रहे हैं। क्या आपके शब्द, आपके विचार और आपकी छवियाँ कान के लिए मधुर हैं? इस पल आपकी आंतरिक भाषा कैसी है? कोई भी आपकी बात नहीं सुन सकता है। यह आपका ख़ामोश विचार है।

शायद आप कह रही हैं, "मैं नहीं कर सकती। यह असंभव है। अब मैं बहुत ज़्यादा बूढ़ी हो चुकी हूँ। मेरे पास क्या मौक़ा है? मैरी कर सकती है, लेकिन मैं नहीं कर सकती। मेरे पास पैसा नहीं है। मैं इसका या उसका ख़र्च नहीं उठा सकती। मैंने कोशिश की है, लेकिन इससे कोई फ़ायदा नहीं हुआ।" आप देख सकते हैं कि आपके शब्द मधुकोश जैसे नहीं हैं। इनके बारे में कुछ भी मधुर नहीं है। सोलोमन कहते हैं, शहद खाएँ। *बाइबल* में शहद का मतलब है बुद्धिमत्ता। बुद्धिमत्ता आपके भीतर वर्तमान और ईश्वर की शक्ति की जागरूकता है। इसे खाने का मतलब है इन सत्यों पर मनन करना, इन्हें सोखना, ग्रहण करना, पचाना और आत्मसात करना।

ये शब्द आपके कान के लिए मधुर नहीं हैं। वे आपको ऊपर नहीं उठाते हैं। वे आपको प्रेरित नहीं करते हैं। मानसिक भाषा, अंदरूनी बातचीत, आंतरिक चर्चा के महत्त्व को कभी नहीं भूलें। यह आपका मौन विचार है, ख़ुद से आपकी ख़ामोश बातचीत है, जब आप अकेले होते हैं, जब आपका सिर तकिये पर होता है, जब आप आरामकुर्सी पर बैठे होते हैं और आस-पास कोई नहीं होता। आपका मौन विचार हमेशा प्रकट होता है। इसलिए आपके शब्द कान के लिए मधुर और हड्डियों के लिए सुखद होने चाहिए। अपने मुँह के शब्दों और अपने हृदय के मनन को आपकी निगाह में स्वीकारणीय बनाओ, मेरे मालिक, मेरी शक्ति और मेरे तारणहार।

आपकी आंतरिक भाषा बताती है कि आप अंदर कैसा महसूस करते हैं, क्योंकि अंदर बाहर को प्रतिबिंबित करता है। क्या आपकी आंतरिक भाषा हड्डियों के लिए सुखद है? क्या यह आपको ऊपर उठाती है, रोमांचित करती है और ख़ुश बनाती है? हड्डियाँ सहारे और सुडौलपन की प्रतीक हैं। अपनी आंतरिक चर्चा को ऐसी बनाएँ, जो आपको सहारा और शक्ति दे।

इसी समय आदेश दें (इसे अर्थपूर्ण ढंग से और प्रेम से कहें): “इस पल के बाद मैं अपनी मानसिक ख़ुराक के लिए अपने मन में सिर्फ़ वही विचार आने दूँगा, जो मेरी आत्मा का उपचार करते हैं, आशीष देते हैं, प्रेरित करते हैं, शक्ति देते हैं, ऊपर उठाते हैं और गरिमा देते हैं।”

यदि आप अस्पताल में हैं, तो अपनी यह तसवीर देखें कि आप दोबारा अपने परिवार के पास घर लौट गए हैं या काम करने के लिए अपनी डेस्क पर पहुँच गए हैं। फ़ुटबॉल के मैदान में जिस खिलाड़ी के टखने को चोट लगी थी, वह अस्पताल में पट्टे में बँधा पड़ा है - आप क्या सोचते हैं, वह कौन-सी तसवीर देख रहा होगा? उसकी तसवीर यह होगी कि वह दोबारा फ़ुटबॉल के मैदान में लौट चुका है और फ़ुटबॉल को पैरों से मार रहा है। अगर उसके मन में वह तसवीर नहीं होगी, तो वह कभी अस्पताल से बाहर नहीं जा पाएगा। कल्पना करें कि कोई व्यक्ति अस्पताल में यह कह रहा हो, “मेरा खेल ख़त्म हो गया। अब वक़्त पूरा हो चुका है। मैं यहाँ से कभी बाहर नहीं निकल पाऊँगा। मेरा रोग असाध्य है।” वह वहीं बना रहेगा। लेकिन देखिए, जब आप अस्पताल में होते हैं, तो आपके मन में यह तसवीर होती है कि आप अपने प्रियजनों के साथ घर पर हैं। इसीलिए आप घर लौटते हैं। अगर आपके मन में वह तसवीर न हो, तो आप कभी अस्पताल से बाहर नहीं निकल पाएँगे।

हाँ, कल्पना ईश्वर की कार्यशाला है। यह व्यक्ति को व्यक्ति से अलग करती है। यह अंधकार भरे संसार में प्रकाश स्तंभ है। आप जिस चीज़ की कल्पना करते हैं, वह आपकी इच्छा बताती है। इसी तरह से आप चीज़ों को चाहते हैं। यह आपकी पूर्ण इच्छा की तसवीर है। यह एक नए पद या स्वास्थ्य की तसवीर हो सकती है। अपने शब्दों, अपने ख़ामोश विचारों और भावनाओं को चाँदी की तसवीर यानी अपनी इच्छा के साथ सहमत और सामंजस्यपूर्ण होने दें। इच्छा और भावना जब एक साथ होंगी, तो उनका मानसिक विवाह हो जाएगा और वे मिलकर आपकी प्रार्थना का जवाब उत्पन्न कर देंगी।

अपने शब्दों को कानों के लिए मधुर बनाएँ। आप इस वक़्त अपने कानों को क्या दे रहे हैं? आप क्या सुन रहे हैं? जब आप रात को सोने जाते हैं, तो आप क्या सुनते हैं - हत्या, अपराध, चोरी की ख़बरें और इसी तरह की नकारात्मक बातें? आप सोने जाने से पहले अपने मन को किन चीज़ों से प्रदूषित कर रहे हैं? आप *बाइबल* या कोई प्रेरक पुस्तक क्यों नहीं पढ़ते हैं? ईश्वर के भजन गाएँ। अपने मन को शाश्वत सत्यों से भर लें और हमेशा अपने होंठों पर ईश्वर की प्रशंसा करते हुए सोने जाएँ। क्या यही वह तरीक़ा नहीं है, जिस तरीक़े से आपको सोना चाहिए? हम शांति से सोने जाते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि ईश्वर हमें सुरक्षित रखेगा।

आप क्या सुन रहे हैं? आप किस पर ध्यान दे रहे हैं? आप जिस पर भी ध्यान देते हैं, वही आपके अनुभव में बढ़ता और बहुगुणित होता है - चाहे वह अच्छा हो या बुरा। आस्था सुनने से आती है। महान शाश्वत सत्य सुनें। उस एक की आवाज़ सुनें, जो हमेशा है। वह कौन-सी भाषा बोलता है? यह किसी देश या संस्कृति की भाषा नहीं है। यह तो शाश्वत भाषा है। यह प्रेम, शांति, ख़ुशी, सद्भाव, आस्था, आत्म-विश्वास और सदाशयता की मनोदशा है। आप प्रेम, आस्था और आत्म-विश्वास की भाषा में बोलते हैं। तब आप सर्वव्यापी भाषा में बोल रहे हैं। तब आप ऐसी भाषाओं में बोल रहे हैं, जिन्हें हर व्यक्ति समझ लेगा: प्रेम, शांति, सद्भाव, ख़ुशी और आत्मा की आंतरिक, मौन ज्ञान। यह मुस्कान और प्रेम की सर्वव्यापी भाषा है। बाइबल में "भाषाओं में बोलने" का यही आशय है। यह अस्पष्ट शब्द नहीं, बल्कि गहरा प्रेम और आस्था है।

अपने कान ईश्वर के इन गुणों और शक्तियों पर लगाएँ। इन गुणों को मानसिक रूप से ग्रहण करें। जब आप ऐसा करते रहेंगे, तो आप इन सकारात्मक, स्थायी गुणों के आदी हो जाएँगे और प्रेम का नियम आपको शासित करेगा। आपने इस लोकप्रिय कथन को सुना होगा, जिसे अक्सर दोहराया जाता है: "मनुष्य को ईश्वर की छवि और उसके समान बनाया गया है।" इसका मतलब है कि आपका मन ईश्वर का मन है। सिर्फ़ एक ही मन है और आपकी आत्मा ईश्वर की आत्मा है। सिर्फ़ एक ही आत्मा है। आप ठीक उसी तरीक़े से और उन्हीं नियमों के ज़रिये सृजन करते हैं, जिनसे ईश्वर करता है। हमें ख़ुद को ईश्वर की छवि और समानता के अनुरूप बनाना चाहिए। जिस तरह कंक्रीट किसी इमारत के आकार को भरती है, उसी तरह जीवन शक्ति आपके विचारों के आकार को भरती है और उन्हें आकार, कामों, अनुभव तथा घटनाओं के रूप में सामने ले आती है। इसीलिए आपको ईश्वर की छवि और समानता में बनाया गया है, इसलिए एक मन है, जो सब लोगों में साझा है। आप एक व्यक्तिगत संसार में हैं। आपके अनुभव, परिस्थितियाँ, स्थितियाँ, परिवेश, साथ ही आपकी शारीरिक सेहत, आर्थिक अवस्था और सामाजिक जीवन आदि आपकी ही मानसिक छवियों या चित्रों से बने हैं। अगर आप गाने से प्रेम करते हैं, तो आप कल्पना कर सकते हैं कि आप एक महान गायक हैं। आप इसी समय कल्पना कर सकते हैं कि आप बेहतरीन श्रोताओं के सामने हैं और आपके माध्यम से ईश्वर मधुर लय में गा रहा है। आप कह रहे हैं, "मैं उसके लिए गा रहा हूँ। मैं शांत और संतुलित हूँ। मैं तनावरहित और आरामदेह हूँ। सर्वशक्तिमान

की प्रेरणा मेरे ज़रिये प्रवाहित होती है। हमेशा ईश्वर का गीत मेरे भीतर उमड़ता है। यह वह गीत है, जो ख़ुशी, आनंद और शांति से श्रोताओं की आत्मा को भरने के लिए मुझमें से निकलता है। उन सभी को पुनर्जीवन मिलता है। वे सभी ऊपर उठते और प्रेरित होते हैं, क्योंकि प्रेम, आस्था और आत्म-विश्वास की मनोदशा उनके ग्रहणशील मस्तिष्क पर छा जाती है और वे पूर्ण व आदर्श बन जाते हैं।"

ज़ाहिर है, तब आप एक अलौकिक गीत गाएँगे। आप संगीत के प्रेम में पड़ रहे हैं। आपने अपनी एक नई छवि बना दी है। जब आप इस तरह से प्रार्थना करते हैं, तो चमत्कार होने लगेंगे।

आपका पूरा संसार आपकी ख़ुद की मानसिक छवि से बना है - आपकी ख़ुद की समानता में। समान ही समान को आकर्षित करता है। आपका संसार एक दर्पण है, जो आपको विचारों, भावनाओं, विश्वासों और आंतरिक चर्चा के आपके आंतरिक संसार का प्रतिबिंब दिखा रहा है। यदि आप अपने ख़िलाफ़ कार्यरत बुरी शक्तियों की कल्पना करने लगते हैं या यह सोचते हैं कि कोई शाप आपके पीछे पड़ा है या दूसरी शक्तियाँ और लोग आपके ख़िलाफ़ काम कर रहे हैं, तो आपका अधिक गहरा मन प्रतिक्रिया करेगा और आपके मन में रखे इन नकारात्मक चित्रों व डरों के अनुरूप परिणाम देगा। इसलिए आप कहेंगे कि हर चीज़ आपके ख़िलाफ़ है या सितारे आपके ख़िलाफ़ हैं या आप कर्म, पूर्व जन्म या किसी भूत-प्रेत को दोष देने लगेंगे।

वास्तव में, अज्ञान ही एकमात्र पाप है। दर्द सज़ा नहीं है। यह तो आपके मन के नियम के दुरुपयोग का परिणाम है। उस एक सत्य पर लौटें और अहसास करें कि सिर्फ़ एक ही आध्यात्मिक शक्ति है - यह आपके मन के विचारों व छवियों के ज़रिये काम करती है। समस्याएँ, परेशानियाँ और संघर्ष इस तथ्य की वजह से हैं कि इंसान दरअसल डर और ग़लती के झूठे देवताओं के पीछे भटक गया है। उसे केंद्र - अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति - की ओर लौटना चाहिए।

इसी वक़्त अपने भीतर की इस आध्यात्मिक शक्ति - जो समूचे जीवन का सिद्धांत है - के प्रभुत्व और सत्ता का स्मरण करें। दैवी मार्गदर्शन, शक्ति, पोषण और शांति का दावा करें; फिर यह शक्ति इसी अनुरूप प्रतिक्रिया करेगी।

अब मैं यह बताऊँगा कि आप कैसे निश्चित रूप से और सकारात्मक रूप से अपने अवचेतन मन को कोई विचार या मानसिक चित्र दे सकते हैं। किसी इंसान का चेतन मन व्यक्तिगत और चुनिंदा होता है। यह चुनता है, चयन करता है, तौलता है, विश्लेषण करता है, चीरफाड़ करता है और जाँच-पड़ताल करता है। यह विवेचनात्मक और निगमनात्मक दोनों तरीक़ों से तर्क करने में सक्षम होता है। व्यक्तिपरक या अवचेतन मन चेतन मन के अधीन होता है। इसे चेतन मन का सेवक कहा जा सकता है। अवचेतन मन चेतन मन के आदेशों का पालन करता है।

आपके चेतन विचार में शक्ति होती है। आप जिस शक्ति से परिचित हैं, वह है विचार। आपके विचार के पीछे मन, आत्मा या ईश्वर है। केंद्रित, निर्देशित विचार व्यक्तिपरक स्तरों

तक पहुँचते हैं। इसके लिए उनमें गहनता का निश्चित अंश होना चाहिए। गहनता एकाग्रता से हासिल की जाती है। एकाग्रता का मतलब है केंद्र पर लौटना और अपने भीतर की असीम शक्ति पर मनन करना।

सही तरीक़े से एकाग्र होने के लिए आप अपने मन के पहिये घुमाना बंद कर देते हैं और एक शांत, तनावमुक्त मानसिक अवस्था में दाख़िल हो जाते हैं। जब आप एकाग्र होते हैं, तो आप अपने विचारों को समेटते हैं और अपना सारा ध्यान अपने आदर्श, लक्ष्य या उद्देश्य पर केंद्रित करते हैं। अब आप एक केंद्रीय बिंदु पर हैं, जहाँ आप अपना पूरा ध्यान और निष्ठा अपने मानसिक चित्र को दे रहे हैं।

केंद्रित ध्यान की विधि कुछ हद तक आवर्धक लेंस से मिलती-जुलती है, जिसके ज़रिये सूर्य की किरणों को फ़ोकस किया जाता है। आप सूर्य की गर्मी के छितरे हुए कंपनों और केंद्रीय बिंदु से निकलते कंपनों के प्रभाव के बीच फ़र्क़ देख सकते हैं। आप आवर्धक लेंस से किरणों को इस तरह केंद्रित कर सकते हैं कि वे किसी ख़ास वस्तु को जला दें। आपके मानसिक चित्रों पर केंद्रित, सतत ध्यान से भी इसी तरह की गहनता हासिल होती है। नतीजा यह होता है कि अवचेतन मन की संवेदनशील प्लेट पर एक गहरा, स्थायी प्रभाव पड़ जाता है।

छवि के बनने से पहले आपको यह मानसिक नाटक कई बार दोहराना पड़ सकता है, लेकिन निरंतर या सतत कल्पना ही ज़्यादा गहरे मन को भरने का रहस्य है। जब दिन के दौरान डर या चिंता आपकी ओर आए, तो आप हमेशा अपने मन की उस प्यारी तसवीर को निहार सकते हैं और यह अहसास कर सकते हैं तथा जान सकते हैं कि आपने एक निश्चित मनोवैज्ञानिक नियम को सक्रिय कर दिया है, जो अब आपके मन के अंधकक्ष में काम कर रहा है। ऐसा करके आप दरअसल बीज को पानी और खाद दे रहे हैं तथा इसके विकास की गति तेज़ कर रहे हैं।

मनुष्य का चेतन मन मोटर है; अवचेतन इंजन है। आपको मोटर चालू करनी होगी और इंजन काम करने लगेगा। चेतन मन डायनेमो है, जो अवचेतन मन की शक्ति को जाग्रत करता है।

अपनी स्पष्ट इच्छा, विचार या छवि को अपने ज़्यादा गहरे मन तक पहुँचाने की दिशा में पहला क़दम है तनावमुक्त होना, ध्यान को गतिहीन करना और स्थिर व शांत होना। मन का शांत, तनावमुक्त, आरामदेह नज़रिया बाहरी मसलों और झूठे विचारों को रोकता है, ताकि वे आपके लक्ष्य के मानसिक अवशोषण में हस्तक्षेप न करें। इसके अलावा, जब मन शांत, निष्क्रिय, ग्रहणशील नज़रिये में होता है, तो न्यूनतम प्रयास की ज़रूरत होती है। प्रार्थना प्रयास रहित प्रयास है। प्रार्थना में किसी मानसिक प्रयास या दबाव का इस्तेमाल नहीं होता है। जब भी आप मानसिक दबाव या शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, तो आप जिस चीज़ के लिए प्रार्थना करते हैं, आपको उसका विपरीत मिलता है। इसे विपरीत प्रयास का नियम कहा जाता है।

दूसरे क़दम में आप अपनी मनचाही चीज़ की वास्तविकता की कल्पना शुरू करते हैं।

इसका एक अच्छा उदाहरण यह है। लुईस एल. ने इस सिद्धांत का इस्तेमाल करके वह नौकरी पा ली, जिसे वह सचमुच चाहती थी। लुईस को सेक्रेटरी के काम का अच्छा अनुभव था, लेकिन उसके मन में मेडिकल क्षेत्र में काम करने की सच्ची इच्छा थी। उसने एक सामुदायिक कॉलेज में "मेडिकल असिस्टेंस ऐंड एडमिनिस्ट्रेशन" का कोर्स किया। इसके बाद उसने कई डॉक्टरों के क्लीनिक में नौकरी के लिए आवेदन भेजा, लेकिन "चिकित्सा के क्षेत्र में अनुभव की कमी" की वजह से उसे हर बार अस्वीकृत कर दिया गया। वह अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए संकल्पवान थी।

दिन-रात अपनी कल्पना में वह ख़ुद को डॉक्टर के क्लीनिक में देखती थी, जहाँ वह डॉक्टर के बीमे, प्रशासकीय और लिपिकीय विवरणों को सँभाल रही थी, जिनमें उलझे रहने के कारण डॉक्टरों का समय व ऊर्जा कम हो रही थी, जो रोगियों का इलाज करने में लगनी चाहिए थी। उसने मानसिक चित्र देखा कि वह रोगियों को समय देने में डॉक्टर की सहायता कर रही थी। अगले इंटरव्यू से पहले उसने दोहराया: "मुझे यह नौकरी मिल जाएगी। मेरे पास अनुभव नहीं है, लेकिन मैं जानती हूँ कि मैं सक्षम हूँ, ज्ञानी हूँ और सफल मेडिकल असिस्टेंट बनने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार हूँ।"

अगले इंटरव्यू में जब उससे उसके अनुभव के बारे में पूछा गया, तो उसने प्रतिक्रिया की, "मेरे पास डॉक्टर के ऑफ़िस में अनुभव भले ही न हो, लेकिन मैं अपनी सभी नौकरियों में सफल रही हूँ, अक्सर ऐसे क्षेत्रों में भी, जिनका सामना मैंने पहले नहीं किया था। मैं जानती हूँ कि कोई डॉक्टर मेडिकल असिस्टेंट से क्या अपेक्षा रखता है; मैंने इस क्षेत्र में करियर की तैयारी करने के लिए गहन अध्ययन और मेहनत की है और मैं वह सर्वश्रेष्ठ मेडिकल असिस्टेंट बनने के प्रति समर्पित हूँ, जिसे आप नौकरी पर रख सकते हैं।"

डॉक्टर ने उसे नौकरी दे दी। कुछ महीनों बाद डॉक्टर ने उसे बताया कि उसका आवेदन देखकर उन्होंने यह निर्णय लिया था कि वे सिर्फ़ शिष्टाचार की ख़ातिर इंटरव्यू लेंगे और फिर अस्वीकृत कर देंगे। लेकिन उसके उत्साह तथा आत्म-विश्वास से वे बहुत प्रभावित हुए थे। फिर उन्होंने कहा, "मुझे ख़ुशी है कि मैंने ऐसा किया। तुम आज तक की मेरी सबसे अच्छी मेडिकल असिस्टेंट हो।"

यह कार्यप्रणाली या तकनीक हमारी *बाइबल* से भी पुरानी है। बाहर अंदर का प्रतिबिंब है। बाहरी कार्य आंतरिक कार्य के बाद आता है। जैसा भीतर, वैसा बाहर; जैसा ऊपर, वैसा नीचे; जैसा आसमान में, वैसा धरती पर। आसमान आपके ख़ुद के मन का, आपकी ख़ुद की चेतना का आसमान है। समर्पित चेतना के बिना आप किसी चीज़ का अनुभव नहीं कर सकते। चेतना वह तरीक़ा है, जिससे आप सोचते, महसूस करते और विश्वास करते हैं, साथ ही वह भी, जिससे आप अपनी मानसिक सहमति देते हैं। यह विश्वास रखें कि आपके भीतर एक शक्ति है, जो वह चीज़ साकार करके आप तक पहुँचाने में सक्षम है, जिसकी आप सत्य के रूप में कल्पना करते हैं और महसूस करते हैं। आलस से बैठने, दिवास्वप्न देखने या कोरी कामना करने से वे आपकी ओर आकर्षित नहीं होंगी।

आपको यह जानना और विश्वास करना चाहिए कि आप मन के एक नियम को सक्रिय कर रहे हैं। आपको अपनी छवियों के नीचे बुनियाद रखनी चाहिए। अपने मन का सृजनात्मक उपयोग करने की अपनी ईश्वर-प्रदत्त शक्ति का इस्तेमाल करें और यह विश्वास रखें कि यह आपकी मनचाही चीज़ को आपके सामने प्रकट कर देगी। हवा में महल बनाना अच्छी बात है, लेकिन उनके नीचे बुनियाद रख दें। फिर आप उन्हें साकार कर लेंगे।

यह जान लें कि आप क्या चाहते हैं। अवचेतन मन किसी स्पष्ट विचार को साकार कर देगा, क्योंकि आपके पास एक निश्चित, स्पष्ट अवधारणा है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं। अपनी इच्छा के साकार होने की कल्पना स्पष्टता से करें। तब आप अवचेतन को काम करने के लिए एक निश्चित चीज़ दे रहे हैं। परिणाम में दो-तीन मिनट या इससे ज़्यादा समय लग सकता है, जो आपके स्वभाव, भावना और समझ पर निर्भर करता है। समय उतना ज़्यादा महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितनी कि आपके मन की गुणवत्ता, आपकी भावना या आस्था की मात्र। आम तौर पर, आपका ध्यान जितना ज़्यादा केंद्रित और तल्लीन होता है और समय जितना ज़्यादा होता है, आपकी प्रार्थना का जवाब उतना ही ज़्यादा आदर्श होगा। यक़ीन करें कि आपको मिल गया है; फिर आपको मिल जाएगा। आप प्रार्थना में विश्वास के साथ जो भी माँगेंगे, वह आपको मिल जाएगा।

विश्वास करने का मतलब है किसी चीज़ को सच के रूप में स्वीकार करना या यह बनने की अवस्था में जीना। जब आप इस मनोदशा को क़ायम रखते हैं, तो चमत्कार होने लगेंगे। जब आप प्रार्थना करेंगे, तो आप प्रार्थना के सकारात्मक फलों की खुशी का अनुभव करने लगेंगे।

सार

इच्छाशक्ति के दम पर शराब या किसी दूसरी बुरी आदत से उबरने की कोशिश नहीं करें। इस तरह तो आप बस अपने मन में बुरी आदत पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं। आप बुरी आदत के बारे में जितना ज़्यादा सोचते हैं, आप उस आदत में अटके रहने के लिए उतने ही ज़्यादा बाध्य महसूस करेंगे। क्योंकि आप जिस पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं, आपका अवचेतन उसे बढ़ा देता है और कई गुना कर देता है। जब आप इस पर लगातार ध्यान केंद्रित रखेंगे, तो आप वह चीज़ करने के लिए मजबूर हो जाएँगे।

आप "मैं... हूँ" शब्दों के बीच में जो रखते हैं, आप वही बन जाते हैं। जब आप दर्पण में देखते हैं और ये बातें कहते हैं, अच्छी तरह जानते हुए कि आप क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं, तो आपका चेतन मन एक क़लम बन जाता है और आप अपने अवचेतन मन में एक नई आत्म-छवि लिख देते हैं। जब यह वहाँ अंकित हो जाती है, तो यह बाध्यकारी बन जाती है, क्योंकि आपके अवचेतन का नियम बाध्यकारी है। आपकी मान्यताएँ, विश्वास और अवधारणाएँ आपके सारे चेतन कार्यों को आदेशित और नियंत्रित करती हैं।

आप वही हैं, जो होने की आप कल्पना करते हैं। इसलिए कल्पना करें कि आप बेहद सफल हैं। कल्पना करें कि आप वह कर रहे हैं, जो करने की आप हसरत रखते हैं। इसे करते रहें। इसे बार-बार करें।

इसी समय आदेश दें (इसे अर्थपूर्ण ढंग से और प्रेम से कहें): “इस पल के बाद मैं अपनी मानसिक ख़ुराक के लिए अपने मन में सिर्फ़ वही विचार आने दूँगा, जो मेरी आत्मा का उपचार करते हैं, आशीष देते हैं, प्रेरित करते हैं, शक्ति देते हैं, ऊपर उठाते हैं और गरिमा देते हैं।”

मानसिक भाषा, अंदरूनी बातचीत, आंतरिक चर्चा के महत्त्व को कभी नहीं भूलें। यह आपका मौन विचार है, ख़ुद से आपकी ख़ामोश बातचीत है, जब आप अकेले होते हैं, जब आपका सिर तकिये पर होता है, जब आप आरामकुर्सी पर बैठे होते हैं और आस-पास कोई नहीं होता। आपका मौन विचार हमेशा प्रकट होता है।

चेतन मन मोटर है; अवचेतन इंजन है। आपको मोटर चालू करनी होगी और इंजन काम करने लगेगा। चेतन मन डायनेमो है, जो अवचेतन मन की शक्ति को जाग्रत करता है।

यह जान लें कि आप क्या चाहते हैं। अवचेतन मन किसी स्पष्ट विचार को साकार कर देगा, क्योंकि आपके पास एक निश्चित, स्पष्ट अवधारणा है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं। अपनी इच्छा के साकार होने की कल्पना स्पष्टता से करें। तब आप अवचेतन को काम करने के लिए एक निश्चित चीज़ दे रहे हैं।

अध्याय 4

एक अद्भुत व्यक्तित्व विकसित करें

आप एक अद्भुत व्यक्तित्व का सृजन कर सकते हैं, अगर आप उन चीज़ों के बारे में सोचें, जो सच्ची हैं, ईमानदार हैं, न्यायपूर्ण हैं, पवित्र हैं, प्यारी हैं और जो अच्छी हैं। यदि कोई सद्गुण है, यदि कोई प्रशंसा है, तो इन चीज़ों के बारे में सोचें। आप वही हैं, जिसके बारे में आप दिन भर सोचते हैं। आपका व्यक्तित्व आपके सारे विचारों, भावनाओं, विश्वासों, रायों, शुरुआती परवरिश और परिवेश के अनुकूलन का महायोग होता है।

आपका व्यक्तित्व बनाया जाता है और आप इसे बदल सकते हैं। "पर्सनालिटी" शब्द परसोना से उत्पन्न हुआ है, जिसका मतलब होता है एक मुखौटा। मंच पर अपनी भूमिका निभाते वक़्त प्राचीन यूनानी अभिनेता मुखौटे पहनते थे। दरअसल, हममें से प्रत्येक इंसान ईश्वर का मुखौटा है, क्योंकि हम ईश्वर की पहनी हुई पोशाक हैं, जो उसने समय और स्थान के भ्रम से गुज़रते समय धारण की है।

हम मूल आत्मा या ईश्वर की प्रतिकृति हैं और व्यक्तित्व का दिव्य मानदंड है ईश्वर के गुणों, विशेषताओं, शक्ति और पहलुओं की प्रतिलिपि बनना। इसी समय दिव्य के माध्यम बनना शुरू करें। हर सुबह 10-15 मिनट तक इस सत्य पर मनन करें: मैं असीमित का प्रकाश, प्रेम, महिमा, सौंदर्य, शांति, सद्भाव और शक्ति हूँ। ईश्वर के गुण इस समय मेरे माध्यम से सोने की नदी की तरह प्रवाहित हो रहे हैं और मैं दिन भर ईश्वर के साथ चल रहा हूँ और बात कर रहा हूँ; और जीवन में हर दिन मैं ईश्वर जैसे ज़्यादा गुणों को अभिव्यक्त कर

रहा हूँ। मैं वही बनता हूँ, जिस पर मैं मनन करता हूँ। मैं इस समय और हमेशा दिव्य का माध्यम हूँ।

जब आप इस सत्य का अभ्यास करते हैं, तो आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे। हमें यह अहसास करना चाहिए कि पहली चीज़ जो आप सीखते हैं, वह यह है कि बदलने के लिए आपके सिवा कोई है ही नहीं। यह आपके समूचे व्यक्तित्व में असली परिवर्तन की शुरुआत है। जैसा आप चाहते हैं कि दूसरे आपके बारे में सोचें, वैसा ही आप उनके बारे में सोचें। जैसा आप चाहते हैं कि दूसरे आपके बारे में महसूस करें, वैसा ही आप उनके बारे में भी महसूस करें। जैसा आप चाहते हैं कि दूसरे आपके प्रति काम करें, वैसा ही आप उनके प्रति काम करें। यह जीवन के सभी क्षेत्रों में सुखद मानवीय संबंधों की कुंजी है। यही कुंजी है। सभी चीज़ों में आप जैसा चाहते हैं कि दूसरों को आपके साथ करना चाहिए, उनके साथ भी सब वैसा ही करें।

क्या आप अपनी आंतरिक चर्चा का अवलोकन करते हैं? मिसाल के तौर पर, हो सकता है कि आप अपने ऑफ़िस के कर्मचारियों के प्रति विनम्र और शिष्ट हों। लेकिन उनकी पीठ पीछे आप अपने मन में उनके प्रति बहुत आलोचनापूर्ण और विद्वेषी होते हैं। ऐसे नकारात्मक विचार आपके लिए बहुत विनाशकारी हैं। यह ज़हर पीने की तरह है। आप दरअसल एक मानसिक विष पी रहे हैं, जो आपकी स्फूर्ति, उत्साह, शक्ति, मार्गदर्शन और सद्भाव की जान ले लेता है। याद रखें, जो सुझाव आप सामने वाले को देते हैं, वही आप ख़ुद को देते हैं।

ख़ुद से इसी समय पूछें: मैं सामने वाले के प्रति अंदर से कैसा व्यवहार कर रहा हूँ? आंतरिक नज़रिया ही मायने रखता है। इसी समय अपना अवलोकन शुरू कर दें। लोगों, स्थितियों और परिस्थितियों पर अपनी प्रतिक्रियाओं का अवलोकन करें। आप दिन की घटनाओं और ख़बरों पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, अगर सारे लोग ग़लत थे और आप अकेले ही सही थे। अगर ख़बर आपको विचलित कर देती है, तो यह आपकी कमी है, क्योंकि आपकी ख़राब मनोदशा ने आपको प्रभावित किया और आपकी शांति व सद्भाव को छीन लिया।

आपको टी.वी. न्यूज़ या न्यूज़रीडर की टिप्पणियों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया करने की ज़रूरत नहीं है। आप अविचलित, अप्रभावित तथा संतुलित रह सकते हैं और यह अहसास कर सकते हैं कि उन्हें उनकी अभिव्यक्ति और विश्वास का अधिकार है। कोई व्यक्ति जो कहता है या करता है, उससे हम प्रभावित नहीं होते हैं; महत्त्वपूर्ण तो यह है कि उस कही या की गई चीज़ पर हमारी प्रतिक्रिया क्या होती है। मानसिक रूप से ख़ुद को दो लोगों में विभाजित कर दें: आपकी वर्तमान मानसिक अवस्था और आपकी भावी मनचाही अवस्था, वह जो बनने की आप इच्छा रखते हैं। डर, चिंता, तनाव, ईर्ष्या या नफ़रत के विचारों की ओर देखें, जिन्होंने हो सकता है आपको ग़ुलाम बना रखा हो और क़ैद कर लिया हो। आपने अनुशासित होने के उद्देश्य से ख़ुद को दो में विभाजित किया है। आपका एक हिस्सा मानव

मन है जो आपमें काम कर रहा है; दूसरा असीम है या ईश्वर-स्व है जो आपके माध्यम से अभिव्यक्ति चाहता है।

ख़ुद के साथ ईमानदार बनें और यह तय करें कि कौन-सी मनोदशा प्रबल होगी? मिसाल के तौर पर, अगर कोई आपके बारे में गपशप करता है या आपकी आलोचना करता है, तो आपकी प्रतिक्रिया क्या है? क्या आप रोमांचित, द्वेषपूर्ण और क्रोधित बनकर सामान्य तरीक़े से प्रतिक्रिया करने वाले हैं? यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप विश्व-मन को अपने अंदर काम करने दे रहे हैं। आपको इस मशीनी, पुराने तरीक़े से प्रतिक्रिया करने से इंकार कर देना चाहिए। ख़ुद से सकारात्मक रूप से और निश्चयपूर्वक कहें:

"असीम इस वक़्त मेरे माध्यम से सोचता है, बात करता है और काम करता है। यह मेरा सच्चा स्व है। यह मेरा ईश्वर-स्व है। मैं इस समय एक शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व विकसित कर रहा हूँ, क्योंकि मैं इसी पल अपनी आलोचना करने वाले व्यक्ति के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव बिखेर रहा हूँ। मैं उसके भीतर के देवत्व को नमन करता हूँ। ईश्वर शांति, सद्भाव और प्रेम के रूप में मेरे माध्यम से बोलता है। यह नज़रिया अद्भुत है। यह मेरी आत्मा का उपचार करता है, वरदान देता है और दोबारा स्थापित करता है।"

अगर आप यह करते हैं, तो आप सच्चे वैज्ञानिक चिंतक हैं। झुंड की तरह प्रतिक्रिया करने के बजाय, जो नफ़रत के बदले नफ़रत देता है, दुर्भाव के बदले दुर्भाव देता है, आपने नफ़रत के बदले प्रेम दिया है, चोट के बदले शांति दी है और दुर्भाव के बदले सद्भाव दिया है। आप एक नए तरीक़े से सोचने और प्रतिक्रिया करने के लिए सत्य में आ गए हैं। जब आप वैज्ञानिक सोच में आ जाते हैं, तो आप पुरानी के बजाय नई प्रतिक्रियाएँ करने लगते हैं। यदि आप लोगों, स्थितियों, परिस्थितियों और घटनाओं पर ख़ुद को हमेशा एक जैसी प्रतिक्रिया करते पाते हैं, तो आप आध्यात्मिक दृष्टि से विकास नहीं कर रहे हैं; इसके बजाय आप स्थिर खड़े हैं और मानव जाति के मन में गहराई तक डूबे हुए हैं।

हमने शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व विकसित करने के बारे में पहले जो कहा था, उसे याद रखें। इसका अर्थ है अपने भीतर के ईश्वर-सदृश गुणों, विशेषताओं और शक्तियों को ज़्यादा से ज़्यादा व्यक्त करना, जिसका अर्थ है कि आप ज़्यादा प्रेम, शांति, सद्भाव, ख़ुशी और सौंदर्य बिखेरते हैं। इसके अलावा आप अपने विचारों, शब्दों और कार्यों में ईश्वर की ज़्यादा शक्ति प्रसारित करते हैं।

आप जानते हैं कि आपको नकारात्मक विचार स्वीकार करने की ज़रूरत नहीं है। आप पुराने वैचारिक साँचों के ग़ुलाम बनने से इंकार करके जो चाहे, बन सकते हैं। सच्चे वैज्ञानिक विचारक बनें और दिन की घटनाओं पर अपनी प्रतिक्रियाओं पर अवलोकन करें। जब भी आप पाते हैं कि आप नकारात्मक तरीक़े से प्रतिक्रिया करने वाले हैं, तो दृढ़तापूर्वक कहें: "यह वह ईश्वर नहीं है, जो मेरे ज़रिये बोल रहा है या काम कर रहा है।" इससे आप अपनी नकारात्मक सोच को रोक देंगे। उसी पल दिव्य प्रकाश, प्रेम, सत्य और सौंदर्य आपके अंदर प्रवाहित होने लगेगा।

क्रोध, द्वेष, कटुता और नफ़रत के साथ अपनी पहचान बनाने के बजाय तुरंत ही शांति, सद्भाव, आत्म-विश्वास और संतुलन के साथ पहचान बनाएँ। इस नज़रिये के साथ आप ईश्वर की उपस्थिति का सचमुच अभ्यास कर रहे हैं। आप ख़ुद को पुराने मानसिक नज़रियों से अलग कर रहे हैं और नए के साथ अपनी पहचान बना रहे हैं - जो आप बनना चाहते हैं। आप एक शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व विकसित कर रहे हैं और आप पाते हैं कि आप ज़्यादा जोश प्रसारित कर रहे हैं। आप ख़ुश, आनंदित और दिव्य प्रकाश से आलोकित बनना चाहते हैं। आदर्श बनने के लिए आपको उन सभी गुणों के साथ अपनी पहचान बनानी चाहिए, जिन्हें आप प्रकट करना चाहते हैं।

इस महान सत्य को याद रखें, आपको नकारात्मक विचारों या प्रतिक्रियाओं को जारी रखने, उनमें विश्वास करने या उन्हें सहमति देने की ज़रूरत नहीं है। मशीनी अंदाज़ में प्रतिक्रिया करने से दृढ़ता से इंकार कर दें, जैसा आप पहले करते थे। एक नए तरीक़े से प्रतिक्रिया करें और सोचें। आप शांतिपूर्ण, ख़ुश, दीप्तिमान, स्वस्थ, समृद्ध और प्रेरित बनना चाहते हैं। इसलिए इस पल के बाद उन नकारात्मक विचारों के साथ जुड़ाव रखने से इंकार कर दें, जिनमें आपको नीचे घसीटने की प्रवृत्ति है।

कई महिलाएँ पूछती हैं: "मैं अपने पति को कैसे बदल सकती हूँ?" यह एक पुराना, बहुत पुराना राग है। दूसरा बहुत बार सुना गया कथन है: "मैं ऑफ़िस में मैरी को बदलना चाहती हूँ। वह सारी समस्याओं की जड़ है।" कई ने यह महान सत्य सुना है: "सामने वाले में ईश्वर को देखो और सब अच्छा हो जाएगा।" बहरहाल, ज़्यादातर लोग इसका सच्चा अर्थ नहीं जानते। इसका सच्चा अर्थ यह है कि सामने वाले में ईश्वर की उपस्थिति के बारे में जागरूक बनें और यह अहसास करें कि उस व्यक्ति के विचारों, शब्दों और कार्यों के माध्यम से ईश्वर सचमुच व्यक्त हो रहा है। इन सत्यों को सचमुच जानना, स्वीकार करना और विश्वास करना सामने वाले में ईश्वर को देखना है।

ईश्वर सबका पिता है, ईश्वर हर एक में जीवन सिद्धांत है, हर जगह। ईश्वर आपके भीतर की जीवित आत्मा है - मन, आपका अदृश्य हिस्सा। इसे एक सरल तरीक़े से देखें: ईश्वर आपके अंदर का सर्वोच्च और सर्वश्रेष्ठ है। आप जितनी ज़्यादा बुद्धिमत्ता, जितना ज़्यादा सत्य और सौंदर्य व्यक्त कर रहे हैं, उतना ही ज़्यादा ईश्वर आपके माध्यम से व्यक्त हो रहा है। यह इतना ही सरल है।

मानव संबंधों में कोई ऐसी समस्या नहीं है, जिसे आप सद्भाव से और सभी पक्षों के लाभ के लिए नहीं सुलझा सकते। जब आप कहते हैं कि ऑफ़िस में आपका सहयोगी बहुत मुश्किल है कि वह झगड़ालू, ओछा, उपद्रवी और मुश्किल है, तो क्या आपको अहसास है कि संभवतः वह आपकी ख़ुद की मानसिक अवस्थाओं को प्रतिबिंबित कर रहा है? यह भी याद रखें कि समान ही समान को आकर्षित करता है। एक जैसे पंख वाले पक्षी एक साथ उड़ते हैं। क्या यह संभव नहीं है कि आपके सहयोगियों का झगड़ालू, ढीठ, आलोचनात्मक नज़रिया आपकी आंतरिक कुंठाओं और दमित क्रोध का प्रतिबिंब हो? वह व्यक्ति जो कहता या करता है, उससे आपको तब तक सचमुच चोट नहीं पहुँच सकती, जब तक कि आप उसे

मानसिक रूप से ख़ुद को विचलित करने की अनुमति नहीं दे दें। वह व्यक्ति आपको सिर्फ़ आपके ख़ुद के विचारों के ज़रिये परेशान कर सकता है।

इसका कारण यह है: आप अपनी सृष्टि के एकमात्र विचारक हैं। आप और सिर्फ़ आप ही इस बात के लिए ज़िम्मेदार हैं कि आप दूसरे लोगों के बारे में किस तरीक़े से सोचते हैं। वे ज़िम्मेदार नहीं हैं, आप हैं। मिसाल के तौर पर, यदि आप नाराज़ हो जाते हैं, तो आपको अपने मन में चार अवस्थाओं से गुज़रना होता है। आप इस बारे में सोचने लगते हैं कि सामने वाले ने क्या कहा था। आप क्रोधित होने का निर्णय लेते हैं और क्रोध की मनोदशा उत्पन्न करते हैं। फिर आप काम करने का निर्णय लेते हैं। शायद आप पलटकर जवाब देते हैं और उसी तरह की प्रतिक्रिया करते हैं। झगड़ने के लिए दो की ज़रूरत होती है। आप देखते हैं कि विचार, भावना, प्रतिक्रिया और क्रिया आपके ख़ुद के दिमाग़ में होती है। आप और सिर्फ़ आप ज़िम्मेदार हैं।

अपने ग़ुस्से के लिए भी आप ही कारण हैं। यदि किसी ने आपको मूर्ख कहा है, तो आपको नाराज़ क्यों होना चाहिए? आप जानते हैं कि आप मूर्ख नहीं हैं। सामने वाला बेशक मानसिक रूप से बहुत विचलित है। शायद उसे घर पर गंभीर समस्याएँ होंगी या वह मनोवैज्ञानिक रूप से बहुत बीमार होगा। आपको उस व्यक्ति के प्रति करुणा रखनी चाहिए और उसकी निंदा नहीं करनी चाहिए। यह अहसास रखें कि ईश्वर की शांति उस व्यक्ति के मन को भर रही है और ईश्वर का प्रेम उसके माध्यम से प्रवाहित हो रहा है। इस तरह आप स्वर्णिम नियम का अभ्यास कर रहे होंगे। आपको क्रोध या नफ़रत के साथ जुड़ाव नहीं रखना चाहिए, बल्कि अच्छाई, सत्य और सौंदर्य के नियम के साथ करना चाहिए। क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति की निंदा करेंगे, जिसे टी.बी. या कैंसर हो? ज़ाहिर है, आप नहीं करेंगे।

शायद आप दावा करेंगे कि ईश्वर का सद्भाव और पूर्णता उस व्यक्ति के ज़रिये प्रभावित हो रही है और ईश्वर की चमत्कारी शक्ति उसका उपचार कर रही है। यह करुणा होगी। करुणा मानव मन के ज़रिये कार्य कर रही ईश्वर की बुद्धिमत्ता है, इस ज्ञान के साथ कि ऐसा करते समय आप उस व्यक्ति के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव प्रसारित कर रहे हैं।

जो लोग द्वेष, डाह या ईर्ष्या से भरे होते हैं और जो बुरी, ओछी, बदनाम करने वाली बातें कहते हैं, वे मनोवैज्ञानिक दृष्टि से बहुत बीमार होते हैं। वे उन लोगों जितने ही बीमार हैं, जिन्हें टी.बी. या कैंसर है। आप ऐसे लोगों पर कैसे प्रतिक्रिया करने जा रहे हैं? आपका सत्य कहाँ है? आपकी बुद्धिमत्ता और समझ कहाँ है? क्या आप यह कहने वाले हैं: मैं बस भीड़ में से एक हूँ। मैं उसी तरह से प्रतिक्रिया करता हूँ। मैं द्वेष के बदले द्वेष, नफ़रत के बदले नफ़रत, क्रोध के बदले क्रोध लौटाता हूँ। नहीं, आप रुककर कहते हैं: यह मेरे माध्यम से काम कर रहा दैवी प्रेम नहीं है। ईश्वर हर जगह सभी लोगों में केवल पूर्णता, सौंदर्य और सद्भाव देखता है। इसलिए मैं उसी तरह देखता हूँ, जैसा ईश्वर देखता है।

सभी स्त्री-पुरुषों को उसी तरह देखना शुरू करें, जिस तरह ईश्वर उन्हें देखता है। जब आपकी आँखें सौंदर्य के साथ तादात्म्य कर लेती हैं, तो आप विकृत चित्र नहीं देखेंगे। क्या आप किसी कुबड़े की निंदा और आलोचना करेंगे? नहीं, आप नहीं करेंगे। शायद यह

आनुवांशिक दोष है। या शायद वह किसी बुरी बीमारी का शिकार है। कई लोग मानसिक रूप से कुबड़े होते हैं, अपने मन में मुड़े-तुड़े व विकृत होते हैं, क्योंकि बचपन में उनकी नकारात्मक परवरिश हुई थी। समझ रखें। सबको समझना सबको क्षमा करना है।

पूरे दिन में पाँच इंद्रियों के माध्यम से जानकारियाँ या ख़बरें आपके ध्यान में लगातार आती रहती हैं। आप ही हैं, जो तय करते हैं कि आने वाली ख़बर पर आपकी मानसिक प्रतिक्रियाएँ क्या होने वाली हैं। आप आत्म-विश्वासी, शांत और संतुलित बने रह सकते हैं; या आप बहुत मूर्ख बन सकते हैं, भड़क सकते हैं और फलस्वरूप कारोबार में ग़लतियाँ कर सकते हैं। आपका विवेक बहुत कमज़ोर हो जाता है; शायद आपको माइग्रेन का दौरा पड़ जाता है या किसी अन्य तरह का दर्द हो जाता है। एक ही स्थिति पर दो लोग अलग-अलग तरीक़े से प्रतिक्रिया करते हैं और इसका कारण उनके अवचेतन की कंडीशनिंग में होता है। आपका व्यक्तित्व आपकी सारी रायों, विश्वासों, शिक्षा और शुरुआती धार्मिक परवरिश के महायोग पर आधारित है। मन का यह आंतरिक नज़रिया आपकी प्रतिक्रिया को तय करता है। कोई किसी ख़ास धार्मिक या राजनीतिक दल का समर्थक है, यह सुनते ही कुछ लोग भड़क जाते हैं, लेकिन दूसरे इसका आनंद ले सकते हैं, क्योंकि ग़ुस्सैल समूह पूर्वाग्रह रखता है और सामने वाला नहीं रखता है।

हमारे अवचेतन विश्वास और कंडीशनिंग हमारे सभी चेतन कार्यों को आदेशित व नियंत्रित करती है। आप शाश्वत सत्यों के साथ ख़ुद को एकरूप करके दोबारा अपनी कंडीशनिंग कर सकते हैं। आप शांति, आनंद, प्रेम, अच्छे स्वभाव, ख़ुशमिजाज़ी और सद्भाव की अवधारणाओं से अपने मन को भरकर एक शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व विकसित कर सकते हैं। इन विचारों से अपने मन को व्यस्त रखें और वे अवचेतन स्तर तक धँस जाएँगे और ईश्वर के बाग के सुंदर फूल बन जाएँगे। आप इस वक़्त जन्नत में रह रहे हैं। जन्नत आपका अवचेतन मन है, जहाँ आप बीज बोते हैं। बीज आपके विचार हैं। आप वही हैं, जो आप दिन भर सोचते हैं। आपकी प्रार्थना आपका विचार है। आप क्या सोच रहे हैं?

आपकी समस्या चाहे जो हो, चाहे यह कितनी ही विकट हो, या चाहे सामने वाला व्यक्ति कितना ही मुश्किल क्यों न हो, अंतिम विश्लेषण में बदलने के लिए आपके सिवा कोई है ही नहीं। जब आप ख़ुद को बदल लेते हैं, तो आपका संसार और परिवेश बदल जाएगा। सबसे पहले व्यक्ति से शुरुआत करें - ख़ुद से। याद रखें, आप लोगों के साथ नहीं रह रहे हैं; आप तो उनके बारे में अपनी मान्यताओं के साथ रह रहे हैं। आप अपने पति के बारे में अपनी मान्यताओं के साथ रह रही हैं या आप अपनी पत्नी के बारे में अपने विचार या मान्यताओं के साथ रह रहे हैं। अपने पति, अपनी पत्नी, अपने बेटे या अपनी बेटी के बारे में आपकी मान्यताएँ क्या हैं? यह महान सत्य याद रखें: ईश्वर सभी लोगों में है। अपने पति में ईश्वर को देखना शुरू करें। अपनी पत्नी में ईश्वर को देखना शुरू करें। अपने आस-पास के सभी लोगों में ईश्वरीय उपस्थिति को देखें।

हमारा मन एक बाग है। इस बाग में, जिसे जन्नत या ईश्वर का बाग कहा जाता है, हम बीज बोते हैं। हम अपने चेतन मन में चाहे जो बो दें, हमारा अवचेतन उसकी फ़सल उगा

देगा। इसलिए हमें शांति, ख़ुशी, मार्गदर्शन और सद्भाव के विचार बोने चाहिए। आइए, इन गुणों पर मनन करें और इन्हें अपने चेतन, तार्किक मन में स्वीकार करें। हम अपने चेतन, तार्किक मन में जिसे भी स्वीकार करते हैं, हमारा अवचेतन जो मिट्टी की तरह होता है, उसे बिना सवाल किए स्वीकार करेगा और साकार कर देगा। यह जीवन का नियम है।

आप जैसा विश्वास करते हैं, वैसा ही आपके साथ होता है। विश्वास आपके मन का विचार है, न इससे कम न ज़्यादा। आप किसमें विश्वास करते हैं? यदि आप विश्वास करते हैं कि न्यू यॉर्क राज्य में लॉस एंजेलिस है, तो आपकी डाक भटक जाएगी। इसलिए उन चीज़ों में विश्वास करें, जो उदात्त, अच्छी और ईश्वर-सदृश हैं। इन चीज़ों में विश्वास करें। शांति और प्रेम, सद्भाव, ख़ुशी और सामंजस्य की अवधारणाओं को अपने मन के सिंहासन पर बैठाएँ। हर दिन अपने मन में ये बीज बोएँ और जब आप प्रार्थना करेंगे, तो चमत्कार होंगे।

अपने बारे में हमारी अवचेतन मान्यताएँ और विश्वास हमारे सभी चेतन कार्यों को आदेशित व नियंत्रित करते हैं। इसलिए ऐसी किसी चीज़ में विश्वास नहीं करें, जो आपके स्वास्थ्य, ख़ुशी और मानसिक शांति में योगदान न देती हो। आपका अवचेतन मन आपके चेतन मन की आदतन सोच को निष्ठापूर्वक वस्तु का रूप दे देगा। आपको अपने चेतन मन पर काम करना है। आपका चेतन मन तर्क करता है, विश्लेषण करता है, तौलता है, चीरफाड़ करता है, जाँच-पड़ताल करता है, बारीकी से देखता है और निर्णयों पर पहुँचता है। आपका चेतन मन चुनने वाला मन है। अपने विचार, अपनी छवियाँ और अपनी प्रतिक्रिया चुनें। आप एक इच्छापूर्ण, चयनशील जीव हैं। ख़ुद से पूछें: मैं इस वक़्त किस तरह के विचारों को चुन रहा हूँ?

आप अपने चेतन मन में जिसे भी सच मानते हैं और उस पर विश्वास करते हैं, उसे आपका अवचेतन मन बिना सवाल किए स्वीकार कर लेगा। बहुत सावधान रहें कि आप सिर्फ़ उसे ही स्वीकार करें, जो सत्य, उदात्त और ईश्वर-सदृश है। आपका अवचेतन मन वह मन है, जो आपके दिल की धड़कन और आपके पाचन तंत्र को नियंत्रित करता है। यह आपके सिर के बाल बढ़ाता है, आपकी अँगुली के घाव को भरता है और गहरी नींद में भी आपकी हिफ़ाज़त करता है। आपका अवचेतन मन वह मन है, जो एक मांस के टुकड़े को ऊतक, मांसपेशी, हड्डी और रक्तप्रवाह में रूपांतरित कर देता है। जब आप बिस्तर पर गहरी नींद में सोए होते हैं, तो यह आपकी हिफ़ाज़त करता है। अगर आप सोने से पहले कहते हैं कि मुझे सुबह 4 बजे उठना है, तो अवचेतन आपको ठीक 4 बजे जगा देगा, भले ही कमरे में कोई घड़ी न हो। या, अगर कमरे में घड़ी हो और यह गड़बड़ चल रही हो या बहुत तेज़ चल रही हो, तब भी आपका अवचेतन मन आपको ठीक 4 बजे उठा देगा और यह सही समय होगा, भले ही आपकी घड़ी ग़लत चल रही हो।

आप अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं, वह स्थितियों, अनुभवों और घटनाओं के रूप में आपके संसार के पर्दे पर व्यक्त हो जाती है। जैसा आप अपने अवचेतन मन में बोते हैं, वैसी ही फ़सल आप अपने शरीर, परिवेश, पर्स और जीवन के सभी पहलुओं में काटेंगे।

एक बार इटली के महान ऑपेरागायक एनरिको करूज़ो मंच पर जाने से घबरा रहे थे। डर के कारण उनके गले की मांसपेशियाँ ऐंठ गई थीं। पसीना उनके चेहरे पर बह रहा था। वे शर्मिंदा थे, क्योंकि कुछ ही पल बाद उन्हें हज़ारों प्रशंसकों की भीड़ के सामने मंच पर जाकर गाना था, लेकिन वे डर और घबराहट के मारे काँप रहे थे।

उन्होंने कहा, "वे मुझ पर हँसेंगे; मैं नहीं गा सकता।" फिर वे मंच के पीछे खड़े लोगों के सामने चिल्लाए: "छोटा मैं मेरे भीतर के बड़े मैं का गला दबाने की कोशिश कर रहा है!" उन्होंने छोटे मैं को संबोधित करते हुए आदेश दिया, "बाहर निकल जाओ। बड़ा मैं गाना चाहता है।" बड़े मैं से करूज़ो का मतलब भीतर की ईश्वरीय शक्ति से था, हम सभी के भीतर की असीमित शक्ति से था, आपके ख़ुद के अवचेतन मन की शक्तियों से था। वे चिल्लाने लगे, "बाहर निकल जाओ, बाहर निकल जाओ, बड़ा मैं गाने वाला है!" इससे उनके भीतर की असीमित शक्तियाँ मुक्त हो गईं। समय आने पर वे मंच पर गए और उन्होंने शानदार, भव्य तरीक़े से गाया, जिससे श्रोता मंत्रमुग्ध हो गए।

जैसा अमेरिकी मनोविज्ञान के जनक विलियम जेम्स ने लिखा है, आपके अवचेतन मन में वह शक्ति है, जो संसार को चलाती है। यह ईश्वर की सर्वशक्तिमान शक्ति है। आपका अवचेतन असीम प्रज्ञा और असीम बुद्धिमत्ता के साथ एकरूप है। इसे छिपे हुए सोतों से पोषण मिलता है। इसे जीवन का नियम कहा जाता है।

नियम अच्छा या बुरा कैसा भी हो सकता है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसका कैसा इस्तेमाल करते हैं। आप बिजली का इस्तेमाल किसी की जान लेने या मकान में रोशनी करने या अंडा तलने या फ़र्श पर वैक्यूम करने के लिए कर सकते हैं। निश्चित रूप से, आप यह नहीं कहते हैं कि बिजली बुरी है। यह तो इस बात पर निर्भर करता है कि आप इसका कैसा इस्तेमाल करते हैं। अच्छाई और बुराई आपके विचारों, आपके कार्यों और निर्णयों के आधार पर आपके ख़ुद के मन की गतिविधियों में होती है। आप यह नहीं कहेंगे कि पानी बुरा है। आप अपने बच्चे को पानी में डुबा सकते हैं या फिर उससे अपनी प्यास बुझा सकते हैं। आग बुरी नहीं है; लेकिन आप किसी को आग में जला सकते हैं या फिर आग से मकान को गर्म रख सकते हैं।

आप अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं, उसे साकार करने के लिए यह ज़मीन-आसमान एक कर देगा। अवचेतन मन बाधाओं को नहीं पहचानता है। हमें इस पर सही विचारों और सृजनात्मक विचारों की छाप छोड़नी चाहिए। आपके अवचेतन मन को नियम कहा जाता है। नियम अच्छा या बुरा हो सकता है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसका कैसा इस्तेमाल करते हैं। आपका अवचेतन मन अवैयक्तिक होता है और यह चुनाव नहीं करता है। *बाइबल* में इसे पत्नी कहा गया है। *बाइबल* कहती है: "पति पत्नी का दिमाग़ होगा।" इसे शाब्दिक अर्थ में न लें; ऐसा करना मूर्खतापूर्ण होगा। कई लोग इन कथनों का शाब्दिक अर्थ लगाते हैं, जिससे सभी तरह के बकवास, मूर्खतापूर्ण, अजीबोग़रीब परिणाम मिलते हैं।

बाइबल एक मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक पाठ्यपुस्तक है, जो जीने के सिद्धांत और तरीक़े बताती है। यह मनोदशाओं, लहज़ों और कंपनों के बारे में बताती है। यह हममें से प्रत्येक में विद्यमान पुरुष और नारी सिद्धांतों के बारे में बताती है। जब आप *बाइबल* के स्त्री-पुरुषों के बारे में पढ़ते हैं, तो वे वास्तव में स्त्री-पुरुष नहीं हैं; वे तो पूरे संसार के सभी लोगों में चेतन और अवचेतन मन का प्रतिनिधित्व करते हैं।

बाइबल में चेतन मन को पति कहा गया है।

क्यों? क्योंकि यह पत्नी का दिमाग़ है। *बाइबल* में अवचेतन मन को पत्नी कहा गया है और अवचेतन चेतन मन के सुझावों के अधीन होता है। यह चेतन मन के सुझावों से नियंत्रित होता है। आपका चेतन मन जो भी आदेश देता है और जिसमें भी विश्वास करता है, आपका अवचेतन उसी अनुरूप इसका सम्मान करेगा और इस पर काम करेगा, चाहे यह अच्छा हो, बुरा हो या तटस्थ हो।

मैंने आपको बताया था कि अवचेतन मिट्टी जैसा होता है। अगर आप मिट्टी में काँटे के बीज डाल दें, तो यह काँटे उगा देगी। अगर आप फल के बीज डालते हैं, तो आपको फल मिलेंगे। मिट्टी इसमें डाले गए सारे बीज ले लेगी, चाहे वे अच्छे हों या बुरे; और बीज अपने क़िस्म की फ़सल देंगे। आपको सेव के बीज से सेव का पेड़ मिलेगा।

हो सकता है कि आप किसी झूठ पर यक़ीन कर लें और आपका अवचेतन उसे ही व्यक्त करेगा, जिसकी छाप इस पर छोड़ी जाती है - चाहे वह अच्छा हो, बुरा हो या तटस्थ हो - और इसे साकार कर देगा। संसार में इतनी अराजकता, दुख, अभाव और दुर्भाग्य इस कारण है, क्योंकि लोग अपने भीतर के पुरुष और स्त्रैण सिद्धांत की आपसी कार्यविधि को नहीं समझते हैं। जब ये दोनों सिद्धांत सामंजस्य में, एकता में, शांति में और एक ही समय में इकट्ठे काम करते हैं, तो हमारे पास सेहत, ख़ुशी, शांति और आनंद होता है। जब चेतन और अवचेतन मन मिलकर सामंजस्य और शांति में काम करते हैं, तो कोई बीमारी या मनमुटाव नहीं होता।

आप इस वक़्त अपने मन में कौन से बीज बो रहे हैं? चेतन मन तर्कपूर्ण मन है। यह विश्लेषण करता है, जाँच-पड़ताल करता है और चुनता है। आप इस वक़्त क्या चुन रहे हैं? यदि आप द्वेषपूर्ण या नफ़रत से भरे हैं, तो आप विनाश के बीज बो रहे हैं और आपके विनाशकारी मानसिक नज़रिये की पुष्टि में आपके शरीर में बीमारी की अभिव्यक्ति होगी। यह नकारात्मकता शरीर के कई हिस्सों में नज़र आ सकती है। प्राचीन मंदिरों के रहस्य संप्रदायों का महान रहस्य यह था कि आपमें मैं हूँ ईश्वर है, जैसा आपको एक्सोडस के तीसरे अध्याय में बताया गया है:

"यह मेरा नाम है अभी और हमेशा, आगे से और सभी पीढ़ियों के लिए।"

उन्होंने कहा, "उन्हें बता दो मैं हूँ ने मुझे आपके पास भेजा है।"

जब आप कहते हैं मैं हूँ, तो आप अपने भीतर जीवित प्रेम की उपस्थिति, असीम मस्तिष्क और असीम आत्मा की उपस्थिति की घोषणा कर रहे हैं, जो अदृश्य है। *बाइबल* में

मैं हूँ का मतलब है अस्तित्व, जीवन और जागरूकता। आप जानते हैं कि आप जीवित हैं। जीवन ईश्वर है। आप ईश्वर के जीवन के साथ जीवित हैं। आपने जीवन को कभी नहीं देखा है, लेकिन आप जानते हैं कि आप जीवित हैं। किसी भी धर्मशास्त्री ने आत्मा को कभी नहीं देखा है, लेकिन अपने ख़ुद के बच्चे को देखने पर आपने अपने मन में शांति, प्रेम और सद्भाव का भाव महसूस किया है। किसी भी मनोवैज्ञानिक ने कभी मन को नहीं देखा है, लेकिन हम मन के साथ प्रयोग करते हैं। आप एक सोचने वाले जीव हैं और आपके पास एक मन है।

जब आप कहते हैं मैं हूँ, तो आप पवित्र अस्तित्व, जीवन और अभिन्न जागरूकता की घोषणा कर रहे हैं, अपने भीतर ईश्वर की उपस्थिति की घोषणा कर रहे हैं। यह महान रहस्य है। इसे कई बार "खोया शब्द" कहा जाता है, क्योंकि यह कई लोगों के होंठों पर तो होता है, लेकिन वे यह नहीं जानते हैं कि वे क्या कह रहे हैं। वे कहते हैं, मैं अंधा हूँ, मैं बहरा हूँ, मैं गूँगा हूँ, मैं कड़का हूँ, मैं बुरी तरह उलझा हुआ हूँ, मैं दुविधा में हूँ। आप मैं... हूँ के बीच जो रखते हैं, वही आप बन जाते हैं। अगर आप कहते हैं, मैं बहुत बुरा हूँ और मैं क़तई अच्छा नहीं हूँ और मैं हीन हूँ, तो आप यही बन जाएँगे। आप अपने भीतर के 'मैं...हूँ' के बीच में जो भी रखते हैं, वही बन जाते हैं।

तो फिर क्या यह कहना अद्भुत नहीं होगा: मैं जीवित ईश्वर का हिस्सा हूँ; मैं ख़ुश, आनंदमय और स्वतंत्र हूँ; मैं सुरक्षित हूँ; मैं शक्तिशाली, प्रेमपूर्ण, सद्भावपूर्ण और दयालु हूँ; मैं प्रेरित हूँ, मैं दीप्तिमान हूँ, मैं बेहद सफल हूँ, मैं पूरी तरह से असाधारण हूँ। ये सारी चीज़ें आपके जीवन में घटित होंगी, क्योंकि आप मैं... हूँ के बीच में जो भी रखते हैं, वही बन जाते हैं।

आपके अवचेतन पर जो भी छाप छोड़ी जाती है, वह संसार के पर्दे पर स्थितियों, अनुभवों और घटनाओं के रूप में व्यक्त होंगी। मूसा, इसाइया, ईसा मसीह, बुद्ध, ज़रथ्रुष्ट्र, लाओ त्सू और युगों-युगों के प्रबुद्ध मनीषियों ने इन सत्यों की घोषणा की थी। आध्यात्मिक मानसिकता वाले चौकस और सजीव लोग जानते हैं कि संसार का सबसे बड़ा रहस्य हमारे भीतर ईश्वरीय उपस्थिति की खोज है। यह अणु बम, नाभिकीय ऊर्जा, थर्मोन्यूक्लियर ऊर्जा या इस तरह की चीज़ों की खोज से कहीं ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है।

आप सत्य से कभी विमुख नहीं हो सकते: यह सत्य कि आप जैसा सोचते और महसूस करते हैं, वैसे ही होते हैं। आपका विचार और भावना आपकी तक़दीर को नियंत्रित करते हैं, चाहे आप जो भी कहते रहें, चाहे आप इससे इंकार करें या नहीं करें। रसायनशास्त्र, भौतिकी और गणित के नियमों की तरह ही मन का नियम भी सटीक है। यह कहने से क्या फ़ायदा है कि 2 और 2 पाँच होते हैं? वे नहीं होते। 2 और 2 चार होते हैं। अंदर आना और बाहर जाना बराबर होना चाहिए; गति और भाव में संतुलन होना चाहिए। जैसा यह आकाश में है (जिसका मतलब है आपकी चेतना में है), वैसा ही यह धरती पर होता है (जिसका मतलब है आपका शरीर और परिवेश)। यह जीवन का नियम है।

आप पूरी प्रकृति में क्रिया और प्रतिक्रिया, विश्राम और गति के नियम को पाएँगे। इन दोनों में संतुलन होना चाहिए; तभी आपके जीवन में संतुलन और साम्य होगा। अहसास करें कि आपके भीतर दिव्य का जीवन है। आप ईश्वर के जीवन और प्रेम को अपने माध्यम से लयबद्ध तथा सद्भावपूर्ण तरीक़े से प्रवाहित करने के लिए यहाँ आए हैं। इस तरह से अक्सर प्रार्थना करें और आप पाएँगे कि आपके जीवन में चमत्कार हो रहे हैं:

"ईश्वर मेरे माध्यम से सद्भाव, स्वास्थ्य, शांति, सौंदर्य और सही क्रिया के रूप में प्रवाहित होता है। ईश्वर इसी समय मेरे माध्यम से बोलता है, सोचता है और कार्य करता है। मैं प्रबुद्ध हूँ, मैं प्रेरित हूँ, मैं अपने सबसे बड़े सपनों से भी ज़्यादा समृद्ध हूँ। मैं दैवी जीवन को व्यक्त कर रहा हूँ।"

इस प्रार्थना को अक्सर, धीरे-धीरे, शांति से और प्रेमपूर्ण तरीक़े से दोहराएँ; और जब आप ऐसा करेंगे, तो ये बीज (या विचार) परासरण की क्रिया द्वारा रिसकर आपके ज़्यादा गहरे मन में पहुँच जाएँगे, जिसे अवचेतन कहा जाता है। अवचेतन पर जो भी छाप छोड़ी जाती है, यह उसे व्यक्त कर देता है। यह एक बहुत आसान प्रार्थना है; बहुत सुंदर भी। हर व्यक्ति इस समय जैसा प्रदर्शन कर रहा है, उससे कहीं ज़्यादा अद्भुत प्रदर्शन कर सकता है। जब हम छोटे होते हैं, तो हम हीरो बनने के सपने देखते हैं। उस सपने को हक़ीक़त में बदलने के लिए हमें अपने गुणों को व्यक्त करना और दिशा देना सीखना चाहिए, अपनी इच्छाओं को सही तरीक़े से और ईश्वर-सदृश माध्यमों से व्यक्त करना सीखना चाहिए। हमारे भीतर की कोई चीज़ हमें बताती है कि हम जीतने और विजेता बनने के लिए पैदा हुए हैं। ईश्वर आकांक्षाओं और संकेतों के ज़रिये हमसे फुसफुसाकर कहता है: जाओ और जीत लो। उच्चतर स्व जानता है कि हम यह कर सकते हैं।

आपमें जो इच्छा, विचार, योजनाएँ और उद्देश्य हैं, वे आपके भीतर के उच्चतर स्व की आकांक्षाएँ, संकेत और प्रेरणाएँ हैं, जो आपसे कह रही हैं: "आप बन सकते हैं; आप कर सकते हैं; आप पा सकते हैं।" वरना आपके मन में इच्छा ही नहीं होती। आप जितने हैं, उससे ज़्यादा महान और भव्य बनने की आपकी इच्छा आपके भीतर जीवन का धक्का है। स्वास्थ्य की आपकी इच्छा आपके भीतर का जीवन सिद्धांत है, जो आपको बता रहा है कि आपका उपचार हो सकता है। दौलत की आपकी इच्छा का मतलब है कि आपके भीतर का उच्चतर स्वरूप आपको बता रहा है कि आप ईश्वर की समृद्ध हासिल कर सकते हैं, जो आपके चारों तरफ़ भरी पड़ी है। दौलत मन में होती है; स्वास्थ्य मन में होता है।

आप जो करना चाहते हैं, उसे जब करना चाहते हैं, वह करने के लिए आपको जितने पैसे की ज़रूरत है और दौलतमंद बनने के लिए यह करें - इसे हर रात सोने से पहले करें। मैंने इसे पूरे संसार में हज़ारों स्त्री-पुरुषों को सिखाया है। यह प्रार्थना कारगर है: "ईश्वर की दौलत मेरे जीवन में प्रसारित हो रही है और हमेशा दैवी आधिक्य रहता है।" इस सरल पंक्ति को सोने से पहले तीन-चार बार दोहराएँ। "ईश्वर की दौलत मेरे जीवन में प्रसारित हो रही है और हमेशा दैवी आधिक्य रहता है।" आपका सिर तकिये पर होता है, आपकी आँखें बंद होती हैं। आप इसे अपनी मानसिक क़लम यानी अपने चेतन मन से लिख रहे हैं। जब आप

इन सत्यों को दोहराते हैं, तो वे रिसकर आपके अवचेतन मन में पहुँच जाएँगे और आपका अवचेतन मन आपको दौलतमंद बनने के लिए मजबूर कर देगा। मैं कहता हूँ मजबूर कर देगा और मेरा यही मतलब है; क्योंकि आपके अवचेतन का नियम बाध्यकारी है। आप सफल बनने के लिए मजबूर होंगे और आपके पास वह सारी दौलत होगी, जिसकी ज़रूरत आपको वह करने के लिए होगी, जो आप करना चाहते हैं, जब आप उसे करना चाहते हैं। आपका अवचेतन मन भेदभाव या पक्षपात नहीं करता है; यह सर्वज्ञाता है और सारे सवालों के जवाब जानता है। यह आपके साथ बहस नहीं करता है; यह ऐसा नहीं कहता है, आपको मुझ पर यह छाप नहीं छोड़नी चाहिए।

जब आप कहते हैं, "मैं ख़र्च नहीं चला पा रहा हूँ, बिलों का ढेर बढ़ता जा रहा है," आदि, तो आप अपने अवचेतन मन में नकारात्मक बीज बो रहे हैं और आपके जीवन में और ज़्यादा अभाव आएगा, क्योंकि अवचेतन में जो रखा जाता है, यह उसे बढ़ा देता है। यह किसी बैंक की तरह होता है। बैंक आपको चक्रवृद्धि ब्याज देती है; आपका अवचेतन भी आपको चक्रवृद्धि ब्याज देता है। यदि आप अच्छे बीज बोते हैं, तो यह बेहतरीन रहेगा; आपको चक्रवृद्धि ब्याज मिलेगा। प्रेम, शांति, सद्भाव, अच्छा स्वभाव, समृद्धि और सुरक्षा जमा करें।

ख़ुद से बारंबार कहें: "ईश्वर की दौलत मेरे जीवन में प्रसारित हो रही है और हमेशा दैवी आधिक्य रहता है।" इसे बारंबार करें। आपको ज़िंदगी में पैसे या दौलत की कभी कमी नहीं रहेगी, क्योंकि आप उस नियम को सक्रिय कर रहे हैं, जो अपरिवर्तनीय, कालातीत और चिरनूतन है। यदि आपकी कार का रेडियो काम करना बंद कर दे, तो आप यह नहीं कहेंगे कि जिस सिद्धांत पर रेडियो बनाया गया था या आविष्कार किया गया था, वह शिथिल हो गया है या ध्वनि के नियम शिथिल हो गए हैं। ज़ाहिर है आप ऐसा नहीं करेंगे; आप किसी शॉर्ट सर्किट की तलाश करेंगे और आप आवश्यक सुधार करेंगे।

इसी तरह अगर अपने मन का इस्तेमाल करने पर आपको परिणाम नहीं मिलते हैं, तो इसका मतलब है कि आप इसका सही तरीक़े से इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं। शॉर्ट सर्किट कई बार डर, अंधविश्वास, दुर्भाव और कटुता के कारण होता है। यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति की दौलत की निंदा कर रहे हैं, चाहे इसे कैसे भी हासिल किया गया हो, तो आप अभाव और नुक़सान को आकर्षित करेंगे, क्योंकि आप जिसकी भी निंदा करते हैं, उसके पंख लग जाते हैं और वह दूर उड़ जाती है। इसीलिए कई लोग कभी समृद्ध नहीं हो पाते हैं। वे दूसरों की दौलत के प्रति ईर्ष्यालु होते हैं। याद रखें, आप दौलत और समृद्ध के लिए प्रार्थना कर रहे हैं। आप कैसे समृद्ध हो सकते हैं, जब आप उसी चीज़ की निंदा कर रहे हों, जिसके लिए आप प्रार्थना कर रहे हैं? निश्चित रूप से, यह सरल है।

हर एक के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव प्रसारित करें। उनके लिए स्वास्थ्य, ख़ुशी, शांति और स्वर्ग की सारी नियामतों की कामना करें। आप अपने अवचेतन से अपने लिए काम कैसे कराएँगे? सबसे पहले तो यह अहसास करें कि महान रहस्य यह है कि अंदर आना और बाहर जाना समान होना चाहिए। छाप और अभिव्यक्ति बराबर होंगी। सारी कुंठा अपूर्ण

इच्छाओं के कारण होती है। मिसाल के तौर पर, जब आप कहते हैं, “मैं यह नहीं कर सकता; अब मेरी उम्र ज़्यादा हो गई है; मैं इस मॉर्टगेज का ख़र्च नहीं उठा सकता; मैं ग़लत घर में पैदा हो गया था; सही नेता से मेरी पहचान नहीं है,” तो आप प्रतिरोध व कुंठा उत्पन्न कर रहे हैं और अपनी भलाई को रोक रहे हैं। साहस के साथ दृढ़तापूर्वक कहें: “ईश्वरीय उपस्थिति जिसने मुझे यह इच्छा दी थी, वह नेतृत्व करती है, मार्गदर्शन देती है और आदर्श योजना को मेरे सामने उजागर करती है।” इससे अंदर आना और बाहर जाना बराबर हो जाता है। आपने भीतर जो महसूस किया था, वह बाहर व्यक्त हो जाता है। संतुलन, साम्य और समभाव रहता है।

सार

आप वही हैं, जिसके बारे में आप दिन भर सोचते हैं। आपका व्यक्तित्व आपके सारे विचारों, भावनाओं, विश्वासों, रायों, शुरुआती परवरिश और परिवेश के अनुकूलन का महायोग होता है। क्रोध, द्वेष, कटुता और नफ़रत के साथ अपनी पहचान बनाने के बजाय तुरंत ही शांति, सद्भाव, आत्म-विश्वास और संतुलन के साथ पहचान बनाएँ। इस नज़रिये के साथ आप ईश्वर की उपस्थिति का सचमुच अभ्यास कर रहे हैं। आप ख़ुद को पुराने मानसिक नज़रियों से अलग कर रहे हैं और नए के साथ अपनी पहचान बना रहे हैं - जो आप बनना चाहते हैं। आप एक शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व विकसित कर रहे हैं और आप पाते हैं कि आप ज़्यादा जोश प्रसारित कर रहे हैं।

आप शांतिपूर्ण, ख़ुश, दीप्तिमान, स्वस्थ, समृद्ध और प्रेरित बनना चाहते हैं। इसलिए इस पल के बाद उन नकारात्मक विचारों के साथ जुड़ाव रखने से इंकार कर दें, जिनमें आपको नीचे घसीटने की प्रवृत्ति है।

हमारा मन एक बाग है। इस बाग में, जिसे जन्नत या ईश्वर का बाग कहा जाता है, हम बीज बोते हैं। हम अपने चेतन मन में चाहे जो बो दें, हमारा अवचेतन उसकी फ़सल उगा देगा। इसलिए हमें शांति, ख़ुशी, मार्गदर्शन और सद्भाव के विचार बोने चाहिए। आइए इन गुणों पर मनन करें और इन्हें अपने चेतन, तार्किक मन में स्वीकार करें। हम अपने चेतन, तार्किक मन में जिसे भी स्वीकार करते हैं, हमारा अवचेतन जो मिट्टी की तरह होता है, उसे बिना सवाल किए स्वीकार करेगा और साकार कर देगा। यह जीवन का नियम है।

आप अपने चेतन मन में जिसे भी सच मानते हैं और उस पर विश्वास करते हैं, उसे आपका अवचेतन मन बिना सवाल किए स्वीकार कर लेगा। बहुत सावधान रहें कि आप सिर्फ़ उसे ही स्वीकार करें, जो सत्य, उदात्त और ईश्वर-सदृश है।

हर एक के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव प्रसारित करें। उनके लिए स्वास्थ्य, ख़ुशी, शांति और स्वर्ग की सारी नियामतों की कामना करें। आप अपने अवचेतन से अपने लिए काम कैसे कराएँगे? सबसे पहले तो यह अहसास करें कि महान रहस्य यह है कि अंदर आना और

बाहर जाना समान होना चाहिए। छाप और अभिव्यक्ति बराबर होंगी। सारी कुंठा अपूर्ण इच्छाओं के कारण होती है।

अध्याय 5

प्रगतिशील बनें

यदि आप अपने किसी विचार, सपने या आकांक्षा को इतना ऊपर उठा लेते हैं कि आपका मन इसे स्वीकार कर लेता है, तो यह साकार हो जाएगी। प्रार्थना की प्रक्रिया में आपको अपनी इच्छा को स्वीकृति के बिंदु तक ऊपर उठाना होगा; फिर वह चीज़ प्रकट हो जाएगी। आपकी शारीरिक इंद्रियाँ आपको निराशाजनक जानकारी देती रहती हैं। प्रार्थना में आप अपने भीतर मौजूद असीम उपस्थिति और शक्ति की ओर मुड़ते हैं। अपने मन का लंगर वहीं डालें। असीम प्रज्ञा आप पर प्रतिक्रिया करती है। इसका आह्वान करें और यह आपको जवाब देगी। जब आप दैवी शक्ति का आह्वान करते हैं, तो आपको जवाब मिलेगा।

आप ऐसा साहस, आस्था, शक्ति और बुद्धिमत्ता पा सकते हैं, जो सामान्य शारीरिक इंद्रियों से आगे की हो सकती है। फिर आप ऊपर उठ जाते हैं। पुरानी अवस्था मर जाती है और नई अवस्था का जन्म होता है। आप उदास, निराश अवस्था में रहकर अपनी भलाई को प्रकट नहीं कर सकते। आप अपने स्वप्न को क़ायम रखते हैं और इसकी वास्तविकता पर मनन करते हैं। आपका स्वप्न वह है, जिसे आप देख रहे हैं, जिस पर आप ध्यान दे रहे हैं, जिस पर आप केंद्रित हैं। ध्यान जीवन की कुंजी है। आप जिस पर भी ध्यान देते हैं, आप जिस पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं, आपका अवचेतन मन उसे घटित करा देगा।

आपका अवचेतन हमेशा उसे बढ़ा देता है, जिस पर आप ध्यान देते हैं। जब आप अपने भीतर की सर्वोच्च प्रज्ञा पर मनन करते हैं, तो आपको अहसास होगा कि वहाँ एक ऐसी

शक्ति है, जो आप पर प्रतिक्रिया करेगी, मार्गदर्शन देगी, दिशा दिखाएगी, नए द्वार खोलेगी और आपको ख़ुशी, स्वतंत्रता तथा मानसिक शांति के उच्च मार्ग पर पहुँचा देगी।

आम तौर पर आप झुग्गियों और ग़ुमनामी से दौलत, सम्मान और शोहरत तक संयोग से ऊपर नहीं उठते हैं, जैसे: आप समुद्र तट पर किसी को डूबने से बचा लें या किसी मिलियनेअर से आपकी मुलाक़ात हो जाए, जो आपको पसंद करने लगे। एक सरल सत्य याद रखें: आप हमेशा अपने चरित्र, अपनी मानसिक अवस्था को प्रदर्शित करते हैं। चरित्र ही भाग्य है। चरित्र आपके सोचने, महसूस करने और विश्वास करने का तरीक़ा है, वे आध्यात्मिक मूल्य जिन्हें आपने अपने मन के सिंहासन पर बैठा रखा है, अखंडता और ईमानदारी, जिन्हें आपने अपने मन में स्थापित किया है। इन गुणों से लाभ होता है।

अपने गुणों व योग्यताओं को मुक्त करें और अपनी आंतरिक शक्तियों के बारे में ज़्यादा जानने का उत्साह व जोश पैदा करें। फिर आप ख़ुद को आश्चर्यजनक ऊँचाइयों तक ऊपर उठा सकते हैं।

जो ऊर्जावान, आत्म-विश्वासी और उद्यमी लोग कारोबार में सही चीज़ करते हैं और स्वर्णिम नियम का अभ्यास करते हैं, वे अपने जीवन को सफल बना लेंगे, चाहे उन्हें कोई मदद करने वाला अजनबी मिले या न मिले, चाहे सही नेता से उनकी पहचान हो या न हो, चाहे वे लॉटरी जीतें या न जीतें। आपका चरित्र, आपका मानसिक नज़रिया, आपका विचार और भावना आपको बना देगी या मिटा देगी। विचार और भावना आपकी तक़दीर बनाते हैं। यह इतना ही सरल है। कोई भी विचार जिसे भावनाकृत कर दिया जाता है और सच महसूस किया जाता है, उसे आपका अवचेतन साकार कर देगा - चाहे वह विचार अच्छा हो, बुरा हो या तटस्थ हो। इसलिए समझदारी सही विचार रखने में है - ऐसे विचार जो आपकी आत्मा का उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं और गरिमामय बनाते हैं। ये विचार भावनाएँ उत्पन्न करते हैं। भावनाएँ आपको उन पर काम करने के लिए मजबूर करती हैं। इसलिए अच्छे विचार सोचें।

यदि आपकी इच्छा ख़ुद को ऊपर उठाने और अपना सिर चट्टान के ऊपर लाने की है, तो अपने भीतर की सर्वोच्च प्रज्ञा से कहें कि वह आपकी ज़रूरत की चीज़ आपको प्रदान कर दे; यह आप पर प्रतिक्रिया करेगी। यह अहसास करें कि असीमित प्रज्ञा आपको मार्गदर्शन दे रही है, आपके सामने छिपे हुए गुण उजागर कर रही है, आपके लिए नए द्वार खोल रही है, आपको वह रास्ता दिखा रही है जिस पर आपको जाना चाहिए; और आपके भीतर का मार्गदर्शक सिद्धांत आपको हर तरह से नेतृत्व व मार्गदर्शन प्रदान करेगा।

आज पृथ्वी पर दो तरह के लोग हैं - सिर्फ़ दो तरह के लोग - इससे ज़्यादा नहीं। अच्छे और बुरे नहीं, क्योंकि यह अच्छी तरह समझा जाता है कि अच्छे लोग आधे बुरे होते हैं और बुरे लोग आधे अच्छे होते हैं। सुखी और दुखी नहीं, अमीर या ग़रीब नहीं, विनम्र और अहंकारी नहीं। नहीं। पृथ्वी पर दो तरह के लोगों से मेरा मतलब है - ऊर्ध्वगामी लोग और आश्रित लोग। आप चाहे कहीं भी चले जाएँ, आप पाएँगे कि संसार के लोग सिर्फ़ इन दो श्रेणियों में हमेशा से विभाजित रहे हैं। अजीब बात यह है कि आप यह भी पाएँगे कि दूसरों

पर टिकने वाले बीस आश्रित लोगों पर आपको एक ही ऊर्ध्वगामी इंसान मिलता है। क्या आप किसी को जानते हैं, जो दूसरों पर आश्रित रहता है? क्या आप ऊपर उठाने वाले या ऊर्ध्वगामी हैं? क्या आप दूसरों पर टिकने वाले या रोने-बिसूरने वाले हैं? क्या आप दूसरों के सहारे पर आश्रित रहते हैं? आप यहाँ विकास करने, पार जाने और अपने भीतर के देवत्व को खोजने आए हैं। आप यहाँ समस्याओं, मुश्किलों, चुनौतियों का सामना करने और उन पर विजय पाने के लिए आए हैं। आप यहाँ उनसे दूर भागने के लिए नहीं आए हैं। ख़ुशी विजय पाने में है। यदि क्रॉसवर्ड पज़ल आपकी तरफ़ से कोई दूसरा भर दे, तो इससे हमारे संसार में मज़ा कम हो जाएगा। ख़ुशी तो पहेली को सुलझाने में है।

पुल बनाने में इंजीनियर सारी बाधाओं, असफलताओं और मुश्किलों को पार करके आनंदित होता है। आप यहाँ अपने मानसिक और आध्यात्मिक औज़ारों को पैना करने के लिए आए हैं। वरना आप कभी भी अपने देवत्व को नहीं खोज पाएँगे। कभी भी अपने छोटे बच्चों को हर चीज़ के लिए अनंत काल तक आप पर निर्भर न रहने दें। जब वह पर्याप्त बड़ा हो जाए, तो उसे सिखाएँ कि लॉन कैसे तराशना है, अख़बार कैसे बेचना है और पैसे कमाने के लिए छुटपुट काम कैसे अच्छी तरह करना है। उसे श्रम की गरिमा सिखाएँ। उसे यह भी सिखाएँ कि उसे पड़ोसी का लॉन तराशने या बेबी-सिटिंग के बदले में जो पैसा मिलता है, वह अच्छी तरह काम करने की बदौलत मिलता है। इससे आपके बच्चों को अपनी उपलब्धि पर गर्व होगा और दूसरों की सेवा करने में अपने योगदान पर भी गर्व होगा। इससे वह स्वावलंबन सीखेगा और उसका आत्म-विश्वास भी बढ़ेगा। उसे यह भी सिखाएँ कि वह दूसरों में अच्छाई देखे और इसे कैसे प्रकट करे। वे हमेशा ऊपर उठाने वाले बनेंगे, दूसरों पर टिकने वाले या रोने-बिसूरने वाले या शिकायत करने वाले नहीं बनेंगे। वे अपने कमाए पैसे का सम्मान करेंगे और उसे बचाएँगे।

आपको इस बारे में सतर्क रहना चाहिए कि आप दूसरों की मदद किस तरह करते हैं। कभी भी किसी व्यक्ति के विकास करने और बढ़ने का अवसर न छीनें। जो युवक बहुत आसानी से और अक्सर पैसा तथा मदद पाता रहता है, उसे यह आत्म-अन्वेषण और श्रम से ज़्यादा आसान लगता है। हमेशा मदद करते रहना उसकी परिपक्वता के लिए विनाशकारी है। मनोवैज्ञानिक रूप से सामने वाले को अपमानित करना छोड़ दें। उसकी पहलशक्ति को नष्ट करना छोड़ दें। उसे संघर्ष करके सफल होने और अपनी आंतरिक शक्तियाँ खोजने का अवसर दें, वरना आप उसे दूसरों पर आश्रित बना देंगे और वह हमेशा मदद माँगता रहेगा।

मैंने एक महिला से कहा कि वह अपने एक रिश्तेदार को आश्रित बनाना छोड़ दे, जो हाल ही में उसके शहर में आकर बस गया था। उस महिला का नज़रिया था: बेचारा टॉम यहाँ अजनबी है। उसके लिए नौकरी खोजना मुश्किल है। वह उसका किराया चुकाती रही, उसके लिए किराना ख़रीदती रही और उसे जेबख़र्च देती रही। उस महिला का कहना था कि वह ऐसा तब तक करती रहेगी, जब तक कि उसे नौकरी न मिल जाए। टॉम को कभी नौकरी नहीं मिल पाई। इसके बजाय वह पूरी तरह "टिकने वाला या आश्रित" बन गया। वह इस बात पर महिला से चिढ़ता भी था कि वह उसे ज़्यादा पैसे नहीं देती थी! क्रिसमस डिनर के

दौरान, जिसमें उसे आमंत्रित किया गया था, उसने महिला के अधिकांश चाँदी के बर्तन चुरा लिए। वह महिला विलाप करने लगी, "जब मैंने उसकी ख़ातिर इतना कुछ किया था, तो उसने ऐसा क्यों किया?" उसने उसकी ख़ातिर कुछ नहीं किया था।

वह उसे अभाव और सीमा के दृष्टिकोण से देख रही थी। वह उसे ऊपर नहीं उठा रही थी। महिला को यह अहसास नहीं हुआ कि वह आदमी असीम प्रज्ञा के साथ असीम बुद्धिमत्ता के साथ एकरूप है और अपनी सही जगह पर पहुँच जाएगा। आलंकारिक भाषा में कहा जाए, तो उस महिला ने स्वर्ग की दौलत के मानसिक वस्त्र पहनाने के बजाय उसे सांसारिक चिथड़ों में लपेट दिया था। बेचारा टॉम। उसे अभाव और सीमा में देखकर उसने उसी समय ख़ुद में भी वही अभाव और सीमा बना ली। चूँकि आप सामने वाले के बारे में जैसा सोचते और महसूस करते हैं, आप अपने मन और शरीर में भी वैसा ही बना रहे हैं।

टॉम ने अवचेतन रूप से इस महिला के नकारात्मक नज़रिये को समझ लिया और उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया की। वह किसी दूसरी तरह से प्रतिक्रिया कर ही नहीं सकता था। आपको उस व्यक्ति की मदद करने के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए, जो सचमुच भूखा हो या अभाव या कष्ट में हो। यह सही, अच्छा और सोलह आने सच है। बहरहाल, इतना ध्यान रखें कि आप उसे अमरबेल न बना दें। आपकी मदद हमेशा दैवी मार्गदर्शन पर आधारित होनी चाहिए। आपकी प्रेरणा इस तरह मदद करने की होनी चाहिए, ताकि वह अपनी मदद स्वयं कर सके। दूसरों को सिखाएँ कि वे जीवन की अमीरी कहाँ खोजें, किस तरह आत्मनिर्भर बनें और मानवता के प्रति अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान कैसे दें। यदि आप ऐसा करते हैं, तो उन्हें सूप के कटोरे, पुराने कपड़ों या ख़ैरात की कभी ज़रूरत नहीं पड़ेगी। ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपने उन्हें सिखा दिया है कि स्रोत तक कैसे पहुँचना है। आपने उन्हें सिखा दिया है कि उनके ख़ुद के अवचेतन मन का दोहन कैसे करना है। उनके मन में भारी दौलत लाने वाला एक विचार आ सकता है।

केवल एक ही मन है, चाहे आप यह कहें कि यह ईश्वर का मन है या मानव मन है। रेडियो, टेलीविज़न, हर चीज़ कहाँ से आई है? मानव मन से। हम सभी मदद का हाथ बढ़ाना चाहते हैं, लेकिन दूसरों की कमियों, उपेक्षाओं, आलस, उदासीनता और लापरवाही में योगदान देना ग़लत है। हम सभी यहाँ पहिये पर अपने कंधे लगाने के लिए हैं। अगर आप बस एक लंगोट पहने हैं, तो किसी ने इसे आपके लिए बनाया था।

आप दूसरों के लिए क्या कर रहे हैं? क्या आप काम कर रहे हैं और अपने गुणों व योग्यताओं का योगदान दे रहे हैं? क्या आप कहते हैं, "संसार का फ़र्ज़ है कि यह मुझे आजीविका दे?" ऐसी कोई बात नहीं है। आपका संसार के प्रति क्या फ़र्ज़ है? कई भिखारी हैं, जिनके शरीर अच्छे हैं, लेकिन फिर भी वे भीख माँगने को पेशा बनाते हैं। जब तक आप उन्हें पैसे देते रहते हैं, वे कभी काम नहीं करेंगे। वे अमरबेल और "आश्रित" बन जाते हैं। उनमें से कुछ तो बहुत दौलतमंद होते हैं। उनके फ़ैशनेबल घर और कारें होती हैं, चाहे लंदन में हो, न्यूयॉर्क में हो या और कहीं हो।

मैं न्यू यॉर्क में एक भिखारी को जानता था, जिसके तीन घर थे। एक लंदन में था, एक पेरिस में था और एक न्यू यॉर्क में था। वह उन लोगों पर हँसता था, जो उसे एक डॉलर देते थे। हम सभी के भीतर अनखोजी प्रतिभाओं, शक्तियों और दौलत से भरा मन है। हममें से प्रत्येक ज़िम्मेदार है। बच्चों को समाज के प्रति उनकी ज़िम्मेदारियों के बारे में जागरूक करना चाहिए।

हम सभी जीवन के मार्ग पर मानवता का हिस्सा हैं। कुछ बच्चे हैं, जो समाज, व्यवसाय आदि के बारे में लगातार शिकायत कर रहे हैं। वे "महत्त्वाकांक्षा," "प्रतिस्पर्धा" और "सफलता" जैसे शब्दों को पसंद नहीं करते हैं। हे भगवान! उनके माता-पिता जब यहाँ आए थे, तो अँग्रेज़ी भी नहीं बोल पाते थे। वे यहाँ फक्कड़ आए थे। लेकिन बाद में वे महान इंजीनियर, महान डॉक्टर, बड़े वैज्ञानिक और बड़े भौतिकशास्त्री बने। उन्होंने इस देश के प्रति योगदान दिया।

हमारा इतिहास उन स्त्री-पुरुषों से भरा हुआ है, जो ग़रीबी और दुख से ऊपर उठकर उद्योग या सरकार के अगुआ बने। जब बाधाएँ सामने आईं, तो उन्होंने हार नहीं मानी, बल्कि उनका सामना करने और उन पर विजय पाने के लिए डटकर मेहनत की।

डेव थॉमस (1932 -2002), जिन्होंने वेंडी रेस्तराँ चेन की स्थापना की, ऐसे ही इंसान का बेहतरीन उदाहरण हैं। वे एक अनाथ थे, जिन्हें एक ग़रीब परिवार ने गोद लिया था। गोद लेने वाली माँ का देहांत डेव के बचपन में ही हो गया था, जबकि उनके पिता घुमक्कड़ मज़दूर होने के कारण कभी इतने लंबे समय तक एक जगह नहीं रुकते थे कि जड़ें जमा लें। डेव को बचपन से ही काम करना पड़ा। वे अक्सर होटलों व रेस्तराँओं के किचनों में काम करते थे।

रेस्तराँ उद्योग से डेव मंत्रमुग्ध थे और सपना देखते थे कि किसी दिन वे अपने ख़ुद के रेस्तराँ के मालिक बनेंगे। अपनी ग़रीबी और अपने अस्थिर पारिवारिक जीवन की मुश्किलों के बावजूद उन्होंने अपने सपने को कभी ओझल नहीं होने दिया। उन्होंने अपने अवचेतन मन में प्रोग्रामिंग की कि वे इस लक्ष्य को हासिल करेंगे - कई विपत्तियों के बावजूद उन्होंने हार नहीं मानी।

रेस्तराँओं में लगभग सभी कर्मचारियों का काम करके उन्होंने कारोबार के लगभग हर पहलू के बारे में सीख लिया। वे एक विशेषज्ञ रसोइए, एक सक्षम मार्केटर और शीर्ष ग्राहक संबंध कर्मचारी बन गए। समय के साथ वे केंटकी फ़्राइड चिकन के एक आउटलेट के मैनेजर बने। इस पद पर उनकी भारी सफलता ने उन्हें अपना ख़ुद का रेस्तराँ खोलने के लिए समर्थन हासिल करने में सक्षम बनाया। बाद में उन्होंने इसका विस्तार करके इसे सबसे लाभदायक फ़ास्ट फ़ूड चेन्स में से एक बना दिया।

सफलता पाने के बावजूद वे अपनी शुरुआत कभी नहीं भूले। चूँकि ख़ुद को सहारा देने के लिए उन्हें काम करने की ज़रूरत थी, इसलिए उन्होंने हाई स्कूल की पढ़ाई अधूरी छोड़ दी। लेकिन सफलता हासिल करने के बाद उन्होंने पढ़ाई छोड़ने की सोच रहे युवाओं को अपनी पढ़ाई पूरी करने के लिए प्रोत्साहित किया। उन्होंने पढ़ाई अधूरी छोड़ने वालों के

सामने मिसाल बनने का निश्चय किया और पढ़ाई छोड़ने के 45 साल बाद हाई स्कूल का डिप्लोमा लेने की मेहनत की।

उनका लक्ष्य यही रहा कि वे स्कूल की पढ़ाई अधूरी छोड़ने वालों - चाहे उन्होंने हाल ही में पढ़ाई छोड़ी हो या कई साल पहले छोड़ी हो - को इस बात का विश्वास दिलाना कि उम्र कभी इतनी ज़्यादा नहीं होती कि परीक्षा में पास न हुआ जा सके।

"मैं लोगों से कहता हूँ कि वे अपने मन में यह ठान लें कि वे सारी शिक्षा पाएँगे, जो वे संभवतः पा सकते हैं। मैंने पढ़ाई छोड़ने के 45 साल बाद डिप्लोमा हासिल किया, यह तथ्य दिखाता है कि कभी बहुत देर नहीं होती है," थॉमस कहते हैं। "मेरे जीवन में जो हुआ है, उस हर चीज़ के बावजूद यह डिप्लोमा मेरी सबसे महत्त्वपूर्ण उपलब्धियों में से एक है।"

शिक्षा के क्षेत्र में उनके काम के अलावा, स्वयं गोद लिए बच्चे होने के नाते, वे गोद लेने के क्षेत्र में अगुआ बन गए। थॉमस ने इस क्षेत्र में ज़्यादा न्यायसंगत कानूनों की पैरवी करने के लिए गोद लेने वाली संस्थाओं के साथ काम करने में अपने काफ़ी समय का योगदान दिया और लाखों डॉलर का दान भी दिया।

सफलता की उनकी इच्छा स्वार्थपूर्ण लाभ या शक्ति हासिल करने के लिए नहीं थी, बल्कि यह सीखने में दूसरों की मदद करने की थी कि वे सफलता के लिए अपने मन की प्रोग्रामिंग कैसे करें - यानी, उस तरह की समस्याओं से कैसे उबरें, जिनका उन्होंने ख़ुद ने सामना किया था और जिन पर उन्होंने विजय पाई थी।

आप भी अपने साथ वही कर सकते हैं, जो डेव थॉमस ने किया था। आप यहाँ अपने हिस्से का काम करने आए हैं, चाहे यह चप्पू चलाना हो या कार चलाना। जीवन आस्था, साहस, सहनशक्ति, लगन और अडिग रहने के पुरस्कार में ऐसे गुण बढ़ा देता है। बाधाओं से उबरने पर आप चरित्र विकसित करते हैं और चरित्र ही भाग्य है। लोगों या सरकार पर नहीं, बल्कि अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति पर आश्रित रहें। सरकार आपको तब तक कुछ नहीं दे सकती, जब तक कि यह पहले इसे आपसे ले न ले। इसके अलावा, कोई सरकार शांति, सद्भाव, ख़ुशी, प्रचुरता, सुरक्षा, बुद्धिमानी, पड़ोसी के प्रेम, समानता, समृद्धि या सदिच्छा का क़ानून नहीं बना सकती। लोग कितने मूर्ख हो सकते हैं?

इन सबका सृजन आप करते हैं। आप ख़ुद को सुरक्षा दे सकते हैं। सरकार आपके ख़ुद के मन में है: दैवी विचारों की सरकार, जिसकी माँ है दैवी प्रेम। यह स्वतंत्र लोगों की सरकार है। इस पूरे संसार में कोई दूसरा आपकी स्वतंत्रता, मानसिक शांति या स्वास्थ्य की गारंटी नहीं दे सकता। ये चीज़ें आपके भीतर के आध्यात्मिक संसार से आती हैं।

कुछ आश्रित लोग अपने नाम, पृष्ठभूमि, वंश या अच्छे चेहरे-मोहरे के दम पर चलते रहते हैं, जब तक कि लोग इस बारे में जागरूक नहीं हो जाते कि वे अंदर से कितने खोखले हैं। फिर वे गिर जाते हैं, क्योंकि उनके पास कोई अंदरूनी समर्थन और शक्ति नहीं है। जो चीज़ आपको सहारा देती है, वह है आपकी आस्था, आपका विश्वास और अवचेतन मन की शक्तियों में आपका भरोसा।

लॉस एंजेलिस के एक बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव ने मुझे बताया कि 1929 में जब शेयर बाज़ार लुढ़का, तो उसका सब कुछ चला गया। उसके भाई का भी। इससे पहले उनमें से प्रत्येक के पास दस लाख डॉलर से ज़्यादा संपत्ति थी। उसके भाई ने आत्महत्या कर ली। उसने कहा कि अब उसका सब कुछ चला गया था, इसलिए जीने के लिए कुछ बचा ही नहीं था। बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव ने मुझे बताया कि उसने सोचा, "मेरा पैसा चला गया है, लेकिन उससे क्या? मेरे पास अच्छा स्वास्थ्य है, प्यारी पत्नी है, योग्यताएँ और गुण हैं। मेरे पास इतने बरसों में हासिल बुद्धिमत्ता है। मेरे पास विचार चातुर्य है, दूरंदेशी है। मैं दोबारा पैसे कमा लूँगा।" उसने अपनी आस्तीन चढ़ाई और काम में जुट गया। उसने बगीचे में पानी दिया, लॉन तराशे, कारें धोईं। यहाँ-वहाँ छुटपुट काम करके उसने थोड़ा पैसा इकट्ठा किया, शेयर बाज़ार में लगाया और थोड़े समय में ही दोबारा बहुत दौलतमंद बन गया।

आप उसके गुणों, उसकी योग्यताओं, बुद्धिमत्ता, समझ और अनुभव को कैसे छीन सकते थे? दौलत वहीं पर होती है। सोने की खदान वहीं पर है। यदि कहीं भारी मूल्य का मोती है तो वह आपके ख़ुद के मन में। जहाँ आप ईश्वर के साथ चलते और बात करते हैं।

जिस आदमी के बारे में मैं बात कर रहा हूँ, उसने दूसरों को भी वित्तीय सलाह दी और उन्होंने भी थोड़े पैसे कमाए। जब आप दूसरों के लिए पैसे बनाते हैं, तो आप इसे ख़ुद के लिए भी बनाते हैं। वह ऊर्ध्वगामी था। उसने ख़ुद को ऊपर उठा लिया, क्योंकि वह जानता था कि एक दैवी शक्ति है, जो उसे बाहर निकलने का रास्ता दिखाएगी और उसकी प्रार्थनाओं का जवाब देगी। उसने अपने भीतर के आध्यात्मिक ख़ज़ाने का आह्वान किया, जिसके बाद उसे शक्ति, साहस, बुद्धिमत्ता और मार्गदर्शन मिल गया।

असीमित प्रज्ञा आपकी प्रार्थना पर प्रतिक्रिया करती है और जब आप पुकारते हैं, तो जवाब देती है। यह कहती है: "मैं और मेरे ईश्वर एक हैं।" आप और असीम प्रज्ञा एक हैं। ज़मीन-जायदाद, शेयरों, सरकार, अपनी पृष्ठभूमि, वंश या किसी दूसरी चीज़ पर निर्भर नहीं रहें। अपने भीतर की सर्वोच्च बुद्धिमत्ता पर भरोसा करें कि यह हर वक़्त आपको संबल देगी, हर समय आपकी हिफ़ाज़त करेगी। बाहर देखना बंद कर दें। भीतर की ओर देखें। यदि आप मदद के लिए बाहर की ओर देखते हैं, तो आप भीतर मौजूद देवत्व की दौलत से इंकार कर रहे हैं। आप ख़ुद को शक्ति, बुद्धिमत्ता तथा ज्ञान से वंचित कर रहे हैं। आपके भीतर की जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान, जिसने आपको बनाया था, सभी चीज़ों का स्रोत है। यह उस हवा का स्रोत है, जिसमें आप साँस लेते हैं। जब आप पैदा हुए थे, तो पूरा संसार यहाँ मौजूद था।

हाँ, जब आप पैदा हुए थे, तब हज़ारों पहाड़ियों पर मवेशी थे, सूरज, चाँद और सितारे थे, संसार का सारा पानी था और पहाड़ियों का सारा सोना मौजूद था। जीवन आपके लिए एक उपहार है। आप आजीविका कैसे कमा सकते हैं? आप इसे नहीं कमा सकते; यह एक उपहार है। आप अपने भीतर क़ैद आभा को मुक्त करने यहाँ आए हैं। आप अपने गुणों को मुक्त करने के लिए यहाँ आए हैं। अगर आप सोचते हैं कि आप यहाँ आजीविका कमाने आए हैं, तो आप बस इतना ही कर पाएँगे। लेकिन जीवन आपके लिए एक पूर्ण उपहार था।

ईश्वर जीवन है। यह इस समय भी आपका जीवन है। यह कभी पैदा नहीं होता है; यह कभी नहीं मरेगा। विश्वास करें कि आप भव्य आध्यात्मिक जीव हैं। अपने देवत्व को पहचानें। यही नहीं, इस सत्य पर मनन करें कि आप यहाँ पर उस अनूठेपन को मुक्त करने आए हैं, जो आपके भीतर क़ैद है।

आपको सहारा देने वाली एक असीमित शक्ति है, यह अहसास करके हमेशा ऊर्ध्वगामी बनें। वह शक्ति आपको ऊपर उठाएगी, आपका उपचार करेगी, आपको प्रेरित करेगी, आपके लिए नए द्वार खोलेगी, आपको नए रचनात्मक विचार देगी और आपको उसमें गहरी, स्थायी सुरक्षा का अहसास भी देगी, जो कभी नहीं बदलता है - जो कल, आज और हमेशा वही है। आपको तो बस इस उपस्थिति में विश्वास भर करना है; इसके बाद आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे।

ऊर्ध्वगामी व्यक्ति समस्या का सीधे सामना करता है। वह ख़ुद से कहता है, "यह समस्या दैवी समाधान के मुक़ाबले छोटी है। समस्या यहाँ पर है, लेकिन सर्वोच्च प्रज्ञा, जिसे लोग ईश्वर कहते हैं, वह भी यहीं पर है। हर बार जीत ईश्वर की ही होती है।" वह आस्था, साहस और विश्वास के साथ सभी बाधाओं, व्यावसायिक समस्याओं और इंजीनियरिंग तथा स्थान की समस्याओं से जूझता है। वह बीमारी, डर और अज्ञान पर विजय पाने की ओर बढ़ता है। हम कभी भी अपनी भौतिक झोपड़पट्टी से तब तक मुक्ति नहीं पा सकते, जब तक कि हम अपनी मानसिक झोपड़पट्टी से मुक्ति न पा लें।

लोग प्रदूषण के बारे में बात करते हैं। प्रदूषण मन में होता है। स्वच्छ मन एक स्वस्थ शरीर है। हमें पहले मन को साफ़ करना होता है। मन डर, अज्ञान, लोभ और संसार की हर नकारात्मक चीज़ से प्रदूषित होता है। मन को स्वच्छ कर लें; आपको पर्यावरण की चिंता करने की कोई ज़रूरत नहीं है। कोई वैज्ञानिक आ जाएगा; वह एक नया रसायन खोज लेगा, एक नई खोज कर लेगा, क्योंकि हर चीज़ का एक इलाज होता है। सारा प्रदूषण दूर चला जाएगा।

एक पुरानी कहावत है कि स्वस्थ मुर्गे चोंच मार-मारकर कमज़ोर मुर्गे की जान ले लेते हैं। यह सच भी है। स्कूल जाने वाला जो लड़का कमज़ोर, पराजित, अकेला, हीन महसूस करता है, उसे दबंग सहपाठी परेशान करते हैं। क्यों? क्योंकि वह भीतर से कमज़ोर है। वह हीन, अक्षम महसूस करता है। उसके अंदर डर भरा हुआ है। वह ख़ुद से कह रहा है, "मैं क़तई अच्छा नहीं हूँ।" लेकिन जब वह दबंग सहपाठी के सामने खड़ा होता है, उसे चुनौती देता है और डटकर मुक़ाबला करता है, तो तथाकथित दबंग सहपाठी आम तौर पर पीछे हट जाता है।

ईश्वर की संतान के रूप में अपनी गरिमा और भव्यता को महसूस करें। हर इंसान जीवित ईश्वर की संतान है। इसलिए ईश्वर की संतान के रूप में अपनी गरिमा और भव्यता को महसूस करें। यह अहसास करें कि दूसरों के अपमान, आलोचना और बुराई का आप पर असर नहीं हो सकता, क्योंकि आप दैवी रूप से मदमत्त हैं। यदि आप अपने भीतर ईश्वर की

उपस्थिति को ऊपर उठा लेते हैं और प्रेम करते हैं, तो सभी लोग - आपके तथाकथित शत्रु भी - आपकी भलाई करने के लिए प्रवृत्त हो जाएँगे।

कष्ट स्वीकार करने से इंकार कर दें और कभी किसी स्थिति के सामने घुटने न टेकें। आप एक अलौकिक इंसान हैं; आप अपने मन में सभी स्थितियों व परिस्थितियों के ऊपर उठ सकते हैं। जब अब्राहम लिंकन को बताया गया कि उनके कैबिनेट का एक सदस्य यानी युद्ध मंत्री उनकी बुराई कर रहा था और उन्हें अज्ञानी बंदर तक कह रहा था, तो उन्होंने जवाब दिया, "उनके जितना महान युद्ध मंत्री इस देश में आज तक दूसरा नहीं हुआ।" कोई भी लिंकन को आहत नहीं कर सकता था और उनके अहं को चोट नहीं पहुँचा सकता था। लिंकन जानते थे कि उनकी शक्ति कहाँ थी। वे जानते थे कि उनके ख़ुद के मन की गतिविधि के अलावा कोई भी चीज़ उन्हें नीचे नहीं गिरा सकती थी। लिंकन ऊर्ध्वगामी थे, जिसका मतलब है कि उन्होंने न सिर्फ़ स्वयं को ऊपर उठाया, बल्कि अपने भीतर के ईश्वरीय स्वरूप को भी पहचाना। इससे उन्हें पूरे देश को ऊपर उठाने की शक्ति मिली।

इसी तरह, अगर कोई आपकी आलोचना या निंदा करता है और आपको नीच कहता है, तो देखिए, क्या आप नीच हैं? इससे आपको क्रोध क्यों आता है? यह आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि ही होती है, है ना? आपके सिवा कोई भी आपको आहत नहीं कर सकता। आप शाप दे सकते हैं या दुआ कर सकते हैं। जहाँ कोई राय नहीं होती, वहाँ कोई कष्ट नहीं होता। यदि ककड़ी कड़वी है, तो उसे न खाएँ। जहाँ कोई निर्णय नहीं है, वहाँ दर्द नहीं है।

क्या सुबह के अख़बार की सुर्ख़ियों के बारे में आपकी कोई राय है? क्या आप इसके बारे में आगबबूला हुए थे? क्या आप उथल-पुथल की अवस्था में हैं? अगर आप इसे बनाए रखते हैं, तो इसी की वजह से आपको अल्सर या हाई ब्लड प्रेशर या अपच हो जाएगी। आपको अपच किसने दी? उस स्तंभकार ने नहीं, जिसने लेख लिखा। यह आपने ख़ुद को दी थी। वह उस लेख को लिखने का हक़दार था। वह जिस तरीक़े से सोचता है, उस तरीक़े से सोचने की स्वतंत्रता उसके पास है। आपके पास यह स्वतंत्रता है कि आप संपादक के नाम पत्र लिखें और उसकी कही हर बात का विरोध करें। लेकिन उसे अपनी राय व्यक्त करने का पूरा अधिकार है। आपको भी है। आप उसे वह लिखने की स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। मुझे यक़ीन है कि वह भी आपको ख़ुद से असहमत होने की स्वतंत्रता प्रदान करेगा।

क्या आपकी ससुराल वाले आपको क्रोधित करते हैं - आपकी सास, ससुर, दामाद या कोई दूसरा? क्या आप कह रहे हैं? "वह उस तरह से नहीं सोचता है जिस तरह से उसे मेरे हिसाब से सोचना चाहिए? या वह उस तरह से काम नहीं करती है, जिस तरह से उसे मेरे हिसाब से काम करना चाहिए? या वे उस तरह से यक़ीन नहीं करते, जिस तरह से उन्हें मेरे हिसाब से करना चाहिए?" देखिए, उन्हें ऐसा क्यों करना चाहिए? वे वयस्क हैं। वे जो सोचते या करते हैं, अगर उससे आपको चिंता होती है, तो आप बीमार पड़ने वाले हैं और आपका अंत मनोवैज्ञानिक के सामने वाली कुर्सी पर होने वाला है।

आप कुछ तथाकथित भले लोगों को जानते होंगे, जो बाल शोषण करने वालों, यौन अपराधियों और दूसरे ख़तरनाक क़ैदियों को पैरोल पर छोड़ने की सिफ़ारिश करते हैं, जो

छोटे लड़के-लड़कियों को मार डालते हैं, अंगभंग करते हैं और गला दबा देते हैं। इस तरह के अपराधी जेल से छूटते ही दोबारा हमला, बलात्कार और हत्या करने लगते हैं। हमारे अख़बार इस प्रकार की ख़बरों से भरे रहते हैं। आप दूसरों को ऊपर उठा सकें और उनकी मदद कर सकें, इससे पहले आपको अपनी बुद्धिमत्ता तथा समझ को ऊपर उठाना होगा। जो आपके पास नहीं है, उसे आप नहीं दे सकते। अगर आपके पास थोड़ी मानसिक विचारबुद्धि, चातुर्य और बुद्धिमत्ता नहीं है, तो आप उन क़ैदियों को रिहा करने लगेंगे, जो बाहर निकलते ही हत्या करने लगेंगे। वे आपको बताते हैं कि वे धार्मिक हो गए हैं या ऐसी ही कोई बात और आप इतने भोले होते हैं कि उनकी बात पर विश्वास कर लेते हैं।

लेकिन थोड़ी विचारबुद्धि और दृष्टिकोण वाला व्यक्ति, मार्गदर्शक सिद्धांत में विश्वास करते हुए, इस धोखे का शिकार नहीं होता है। ऐसे लोगों को रिहा करना ग़लत है, जो हत्या करते हैं, अंगभंग करते हैं और नष्ट करते हैं। उन्हें क़ैद ही रखना चाहिए। ऐसी बात नहीं है कि हम उनसे नफ़रत करते हैं, लेकिन उन्हें ख़ुद की तथा दूसरों की रक्षा करने के लिए दूर रखा जाना चाहिए। समाज में उनकी कोई जगह नहीं है। अगर वे चाहें, तो वे बदल सकते हैं। कोई भी बदल सकता है, यदि वह चाहे, लेकिन पहले उसे चाहना होता है।

आप सिर्फ़ वही दे सकते हैं, जो आपके पास होता है। अक्सर, तथाकथित उपदेशक और भला करने वाले लोग दूसरों पर अपनी ख़ुद की कमियाँ व अपूर्णताएँ ही आरोपित करते हैं। याद रखें, एक अंधा दूसरे अंधे को राह नहीं दिखा सकता।

आप शराब की निंदा करने वाले बुजुर्ग उपदेशक के बारे में जानते होंगे। उसने सोचा कि यह संसार में एकमात्र बुराई थी। यह बस एक बुरी आदत है। बुराई मन में होती है, शराब में नहीं। शराब में कोई शक्ति नहीं होती, सिवाय उसके जो हम इसे देते हैं। आप बोतल को फोड़ सकते हैं और इसे सिंक में बहा सकते हैं। शक्ति आप में होती है। लेकिन फिर भी वह चीख़ने-चिल्लाने लगा। उसने कहा, “हम शहर की सारी व्हिस्की लेकर नदी में फेंक देंगे।” फिर उसने कहा, “अब हम एक नया भजन पढ़ेंगे, पेज 35 भजन क्रमांक 66 - चलो नदी तट पर इकट्ठे होते हैं।”

आपने देखा, यह पूरी चीज़ कितनी मूर्खतापूर्ण है। आपके सिवाय बदलने के लिए कोई है ही नहीं। आपको ख़ुद के प्रति अच्छा बनना होता है। आपका सच्चा स्व ईश्वर है। अपने भीतर की इस दैवी उपस्थिति को ऊपर उठाएँ, इसका सम्मान करें, आदर करें और आराधना करें। तब आप अपने पड़ोसी से प्रेम कर रहे हैं और उसका सम्मान कर रहे हैं। मुझे यह न बताएँ कि आप पड़ोसी से तब भी प्रेम कर सकते हैं, जब आप पहले ख़ुद से प्रेम न करते हों और अपने भीतर के ईश्वरीय-स्व का सम्मान न करते हों। आप यह कर ही नहीं सकते। आपका पड़ोसी आपके सबसे क़रीब की चीज़ है। यह वह देवत्व है, जो हमारे लक्ष्यों को आकार देता है। यह वह आत्मा है, जिसने आपके हृदय की धड़कन शुरू की थी, आपके चेहरे पर बाल उगाती है और जिसने संसार को बनाया था।

ईश्वर आपका पड़ोसी है, जीवित आत्मा है। इसलिए अपने भीतर के देवत्व के प्रति आपके मन में एक स्वस्थ, श्रद्धापूर्ण सम्मान होना चाहिए। इसे अपना पूरा समर्पण और

निष्ठा दें। स्त्री-पुरुषों, संस्थाओं, लकड़ियों या पत्थरों, तारों, सूर्य या चंद्रमा को कोई शक्ति नहीं दें। जिस पल आप ऐसा करते हैं, आप विचित्र देवताओं की ओर भटक रहे हैं। केवल एक ही ईश्वर है - इससे ज़्यादा नहीं हैं।

आप इस ईश्वरीय उपस्थिति से प्रेम करते हैं, यानी आप बाक़ी हर चीज़ को छोड़कर सिर्फ़ इसे अपना समर्पण, निष्ठा, वफ़ादारी देते हैं। जिस मिनट आप किसी स्त्री या पुरुष, लकड़ी या पत्थर को शक्तिशाली मानने लगते हैं, आप ईश्वरीय उपस्थिति से प्रेम करना छोड़ देते हैं। लेकिन जब आप अपने भीतर के देवत्व का सम्मान करते हैं, तो आप ख़ुदबख़ुद पुलिस अफ़सर, कॉलेज के प्रोफ़ेसर, अपनी माँ, अपने पिता और पड़ोसी का सम्मान करने लगेंगे, क्योंकि आपको यह अहसास हो जाएगा कि हर व्यक्ति दिव्य का अवतार है। ऊर्ध्वगामी व्यक्ति जानता है कि वह यहाँ पर जीतने के लिए आया है।

ऊर्ध्वगामी व्यक्ति दृढ़तापूर्वक कहता है: "असीम उपस्थिति और शक्ति ने मुझे यह इच्छा दी थी ओर दैवी बुद्धिमत्ता इसके विकास की आदर्श योजना मेरे सामने उजागर करेगी।" यह नज़रिया सारी कुंठा को दूर कर देता है। यह आपकी प्रार्थना का जवाब पाने का तरीक़ा है। हम सभी आपस में निर्भर हैं। आपको डॉक्टर, वकील, मनोवैज्ञानिक या कारपेंटर की ज़रूरत हो सकती है और उन्हें आपकी ज़रूरत हो सकती है। हमें एक दूसरे की ज़रूरत है। लेकिन हम सभी को याद रखना चाहिए कि हम हर व्यक्ति में मौजूद ईश्वर को ऊपर उठाएँ, हर व्यक्ति को वैसा ही देखें, जैसा उसे होना चाहिए: ईश्वर की संतान, दीप्तिमान, ख़ुश, समृद्ध और स्वतंत्र।

ऊपर उठाने वाले बनें। हाँ, आपमें महत्त्वाकांक्षा होनी चाहिए और आपको सफलता को चाहना चाहिए। आज कुछ लोग हैं, जो सफलता से नफ़रत करते हैं। उनकी एक न सुनें। आप सफल होने के लिए पैदा हुए हैं, अपने प्रार्थना जीवन में सफल होने के लिए, अपने चुनिंदा कार्य में लोगों के साथ अपने संबंधों में सफल होने के लिए, ईश्वरीय शक्ति के साथ अपने संपर्क में सफल होने के लिए। यदि आप डॉक्टर हैं, तो आप महान सर्जन बनना चाहते हैं, ताकि आप हज़ारों लोगों की जान बचा सकें। आप साधारण सर्जन नहीं बनना चाहते हैं। आप महान केमिस्ट, महान इंजीनियर, महान शिक्षक या महान मैनेजर बनना चाहते हैं। तभी आप मानव जाति को वरदान देने में सक्षम होते हैं।

लोगों को भव्यता और उत्कृष्टता की पोशाक पहनाएँ। प्रेम की धूप से उन्हें सुसज्जित और अलंकृत करें। जब आप पहले अपने भीतर के देवत्व से प्रेम करते हैं और उसे ऊपर उठाते हैं, तो फिर आप खुदबख़ुद उसे दूसरों में ऊपर उठा देंगे। यदि आप विवाहित हैं और आप इस देवत्व को अपने भीतर ऊपर नहीं उठाते हैं, इसका सम्मान नहीं करते हैं और इसे अपनी निष्ठा नहीं देते हैं, तो आप अपने जीवनसाथी का सम्मान नहीं कर सकते या उससे प्रेम नहीं कर सकते। आप ऐसा कर ही नहीं सकते।

खोजें और आप पा लेंगे। हाँ, आप पेड़ों में जीभ, पत्थरों में प्रवचन, जलधाराओं में गीत और हर चीज़ में ईश्वर को पा लेंगे, क्योंकि केवल एक ही ईश्वर है। ऊर्ध्वगामी व्यक्ति इस

प्राचीन कहावत की सच्चाई जानता है: “जो तुम देखते हो, वह तुम्हें बनना होगा: ईश्वर अगर तुम ईश्वर को देखते हो और धूल अगर तुम धूल को देखते हो।”

आज के बच्चे भौतिकवाद के बारे में बात करते हैं। ऐसी कोई चीज़ नहीं है। केवल आत्मा और पदार्थ हैं। पदार्थ आत्मा का सबसे निचला स्तर है और आत्मा पदार्थ का सबसे ऊँचा स्तर है। वे किसकी भर्त्सना कर रहे हैं? वे एक शानदार कार पाने के लिए क्रेडिट कार्ड का इस्तेमाल करते हैं, और फिर वे सेल फ़ोन, वीडियो गेम, आई पॉड जैसे खिलौने ख़रीद रहे हैं, और इसके पैसे अपने माता-पिता की जेब से निकलवा रहे हैं। स्पष्ट रूप से वे जीवन की अच्छी चीज़ों को पसंद करते हैं, लेकिन साथ ही वे उनकी भर्त्सना भी कर रहे हैं। यह अव्वल दर्जे का पाखंड है। यह उस उपदेशक की तरह है, जो दौलत की भर्त्सना करता है और फिर चंदा माँगता है। आप देखते हैं कि यह कितना पाखंडपूर्ण काम है।

जीवन की छायाओं और बवंडरों में रेंगना, दुबकना और जीना छोड़ दें। अपने भीतर के ईश्वर को ऊपर उठाएँ, जो उपचार करने की शक्ति रखता है। ईश्वर के साथ एक व्यक्ति भी बहुमत में है। ईश्वर इसी समय आपके साथ है।

सार

चरित्र ही भाग्य है। चरित्र आपके सोचने, महसूस करने और विश्वास करने का तरीक़ा है, वे आध्यात्मिक मूल्य जिन्हें आपने अपने मन के सिंहासन पर बैठा रखा है, अखंडता और ईमानदारी, जिन्हें आपने अपने मन में स्थापित किया है। इन गुणों से लाभ होता है। अपने गुणों व योग्यताओं को मुक्त करें और अपनी आंतरिक शक्तियों के बारे में ज़्यादा जानने का उत्साह व जोश पैदा करें। फिर आप ख़ुद को आश्चर्यजनक ऊँचाइयों तक ऊपर उठा सकते हैं।

विचार और भावना आपकी तक़दीर बनाते हैं। यह इतना ही सरल है। कोई भी विचार जिसे भावनाकृत कर दिया जाता है और सच महसूस किया जाता है, उसे आपका अवचेतन साकार कर देगा - चाहे वह विचार अच्छा हो, बुरा हो या तटस्थ हो। इसलिए समझदारी सही विचार रखने में है - ऐसे विचार जो आपकी आत्मा का उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं और गरिमामय बनाते हैं। ये विचार भावनाएँ उत्पन्न करते हैं। भावनाएँ आपको उन पर काम करने के लिए मजबूर करती हैं। इसलिए अच्छे विचार सोचें।

आप यहाँ विकास करने, पार जाने और अपने भीतर के देवत्व को खोजने आए हैं। आप यहाँ समस्याओं, मुश्किलों, चुनौतियों का सामना करने और उन पर विजय पाने के लिए आए हैं। आप यहाँ उनसे दूर भागने के लिए नहीं आए हैं। ख़ुशी विजय पाने में है।

आपको सहारा देने वाली एक असीमित शक्ति है, यह अहसास करके हमेशा ऊर्ध्वगामी बनें। वह शक्ति आपको ऊपर उठाएगी, आपका उपचार करेगी, आपको प्रेरित करेगी, आपके लिए नए द्वार खोलेगी, आपको नए रचनात्मक विचार देगी और आपको उसमें गहरी, स्थायी सुरक्षा का अहसास भी देगी, जो कभी नहीं बदलता है - जो कल, आज और

हमेशा वही है। आपको तो बस इस उपस्थिति में विश्वास भर करना है; इसके बाद आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे।

ऊपर उठाने वाले बनें। हाँ, आपमें महत्त्वाकांक्षा होनी चाहिए और आपको सफलता को चाहना चाहिए। आज कुछ लोग हैं, जो सफलता से नफ़रत करते हैं। उनकी एक न सुनें। आप सफल होने के लिए पैदा हुए हैं, अपने प्रार्थना जीवन में सफल होने के लिए, अपने चुनिंदा कार्य में लोगों के साथ अपने संबंधों में सफल होने के लिए, ईश्वरीय शक्ति के साथ अपने संपर्क में सफल होने के लिए।

अध्याय 6

कुछ चीज़ें हैं, जिन्हें आप बदल नहीं सकते

एक पुरानी कहावत है: प्रार्थना चीज़ों को बदल देती है। यह सच है, लेकिन यह सिर्फ़ एक ही मायने में सच है। प्रार्थना उस व्यक्ति को बदल देती है, जो प्रार्थना करता है। प्रार्थना सर्वोच्च बिंदु से ईश्वर के सत्यों पर मनन करना है। हम वही बन जाते हैं, जिस पर हम चिंतन या मनन करते हैं। जब हम सद्भाव, सौंदर्य, प्रेम, शांति, दिव्य मार्गदर्शन, दैवी सही क्रिया और पूरे विश्व के प्रति सदिच्छा पर चिंतन करते हैं, तो पूरा संसार जैसे जादू से हमारे चिंतन की छवि और समानता में ढल जाता है। नज़रिया बदलने पर हमारे प्रति दूसरों का व्यवहार बदल जाता है और यह बदलाव हमारे जीवन के सभी पहलुओं में नज़र आता है।

कुछ साल पहले सोवियत संघ के नेता निकिता ख़्रुश्चेव अमेरिका की यात्रा पर आए। उस समय एक महिला ने मुझे पत्र लिखकर बताया कि वह उनके लिए प्रार्थना करने जा रही है, ताकि वे बदल जाएँ और अमेरिका के प्रति शांतिपूर्ण, सद्भावपूर्ण व प्रेमपूर्ण बन जाएँ। उसने सोचा कि प्रेम, शांति और सद्भाव के कंपन ख़्रुश्चेव की ओर भेजने से उनका मानसिक कायाकल्प हो जाएगा। उस महिला की नीति पूरी तरह ग़लत थी।

मैंने उसे समझाया कि वह ख़ुद के सिवा किसी को भी नहीं बदल सकती। हाँ, वह दूसरों के साथ मिलकर संसार को बदलने में मदद कर सकती थी; लेकिन उसे नीचे दिए गए महान सत्यों को दोहराकर ईश्वर की उपस्थिति का नियमित, सुनियोजित और निष्ठापूर्वक अभ्यास

शुरू करना होगा, जब तक कि वे उसके अवचेतन मन में न धँस जाएँ, जहाँ वे विश्वास बन जाएँगे। प्रार्थना यह है:

"मुझे सभी तरीक़ों से दैवी मार्गदर्शन मिलता है। मैं अंदर वास करने वाले ईश्वर के दृष्टिकोण से सोचती हूँ, बोलती हूँ, क्रिया करती हूँ और प्रतिक्रिया करती हूँ। मैं उन चीज़ों के बारे में सोचती हूँ, जो सच्ची हैं, प्यारी हैं, उदात्त हैं और ईश्वर सदृश हैं। मैं अपने जीवन में दिव्य क़ानून और व्यवस्था के बारे में सोचती हूँ। दिव्य प्रेम मेरी आत्मा को भर देता है। दैवी सही क्रिया सर्वोच्च शक्ति है। मैं जानती हूँ कि हर विचार मेरे जीवन में ख़ुद को अलग-अलग अंशों में प्रकट करता है। मैं जानती हूँ कि इस तरह सोचते रहने पर ये सत्य प्रकट हो जाएँगे और मैं उसे व्यक्त व प्रसारित करने के लिए मजबूर हो जाऊँगी, जिसके बारे में मैं दिन-रात सोचती हूँ। दूसरों के साथ मिलकर मैं एक प्रबल आध्यात्मिक शक्ति उत्पन्न करूँगी, जो सामूहिक मन के मानसिक विषों को उदासीन कर देगी।"

बाइबल में कहा गया है, "ईश्वर को ऊपर उठाओ और फिर उनके शत्रु नष्ट हो जाएँगे," इसका अर्थ है अपने मन और हृदय में ईश्वर के प्रेम, प्रकाश व सत्य को पुनर्जीवित करना। शत्रु हैं - डर, घृणा, ईर्ष्या, लोभ, क्रोध, शंका और आत्म-निंदा। ये सभी वे विष हैं, जिन्हें हम अपने मन में ख़ुद उत्पन्न करते हैं। ईसा मसीह ने उन सभी को आपके घर के शत्रु कहा था। लेकिन जब प्रेम, प्रकाश और सत्य को पुनर्जीवित किया जाता है, तो ये विष आपके मन में स्वतः ही नष्ट हो जाएँगे। प्रेम, शांति, सद्भाव और सदिच्छा के आपके आध्यात्मिक कंपन सारी मानव जाति पर उड़ेले जाएँगे, जिससे सामूहिक मन का प्रदूषण कुछ हद तक कम हो जाएगा।

किसी दूसरे के लिए प्रार्थना करना उसे बदलने की कोशिश करना नहीं है; ये दोनों बहुत अलग है। मिसाल के तौर पर, यदि आपकी माँ आपसे कहती हैं कि आप उनके लिए प्रार्थना करें, तो आप उनके आग्रह को स्वीकार कर लेंगे और फिर अपने मन में विचार करेंगे कि असीम उपचारक उपस्थिति सद्भाव, सौंदर्य, शांति, आनंद और स्फूर्ति के रूप में उनमें प्रवाहित हो रही है। ईश्वर की पूर्णता, सौंदर्य और आदर्श व दिव्य प्रेम पर ध्यान केंद्रित करके आप चेतना में स्वीकृति के बिंदु तक ऊपर उठ जाएँगे। चूँकि आपकी माँ खुली तथा ग्रहणशील हैं, चूँकि मन में समय या दूरी का कोई बंधन नहीं होता, इसलिए आदर्श स्वास्थ्य का विचार उनके अवचेतन मन में पुनर्जीवित हो जाएगा। आपको मन में यह विश्वास हो जाएगा कि उपचार हो गया है; और आपके विश्वास के अनुरूप ही आपके साथ किया जाएगा, क्योंकि शब्द विचार की अभिव्यक्ति हैं। यदि आप सचमुच उस पर विश्वास करते हैं, जिसके सच होने का आप दावा करते हैं, तो यह सच हो जाएगा।

कुछ साल पहले मुझे एक महिला के बारे में बताया गया था, जो बहुत नाराज़ थी, क्रोध और आवेश में थी, क्योंकि होटल में उसके बग़ल वाले कमरे में सुबह, दोपहर और रात को हर समय संगीत बजता रहता था। होटल मैनेजर ने उसे बताया कि वहाँ मशहूर फ़्रांसीसी पियानोवादक कारट्यू अपने संगीत समारोह के लिए रियाज़ कर रहे हैं। वह महिला बोली, "ओह, मेरे पास उस संगीत समारोह के टिकट हैं। मैं होटल में अपने मित्रों को उनका संगीत

सुनने के लिए अपने कमरे में बुलाऊँगी।" उसके नज़रिये के सिवाय कुछ भी नहीं बदला था। होटल वही था, संगीत वही था और माहौल भी वही था। जो एकमात्र चीज़ बदली थी, वह था उसका विचार। बदलने के लिए आपके सिवा कोई दूसरा है ही नहीं।

आप समुद्र के ज्वार-भाटे को नहीं बदल सकते, आप पृथ्वी के घूमने को नहीं बदल सकते, आप सूर्य-चंद्रमा की गतिविधि को नहीं बदल सकते, आप अंतरिक्ष में आकाशगंगाओं की व्यवस्था को नहीं बदल सकते। आप ग्रहों का उनकी कक्षाओं में मार्गदर्शन नहीं कर सकते या सूरज की गर्मी या मौसमों की व्यवस्था में हस्तक्षेप नहीं कर सकते। आप पूरे संसार में मौसम की विविधता को नहीं बदल सकते। इसका कारण स्पष्ट है। ईश्वर ब्रह्मांडीय धरातल पर काम करता है; इंसान विशिष्ट या व्यक्तिगत धरातल पर काम करते हैं। दूसरे शब्दों में, ईश्वर या शाश्वत प्रज्ञा आपके लिए आपके विचारों, छवियों और विश्वासों के अलावा किसी दूसरी तरह से काम नहीं करेगी। विशिष्ट के धरातल पर ईश्वर या शाश्वत आत्मा तभी काम करेगी, जब विशिष्ट आग्रह किया जाएगा। यह आज का आधुनिक विज्ञान है।

कुछ चीज़ें हैं, जिन्हें आप नहीं बदल सकते, लेकिन आप ख़ुद को बदल सकते हैं और इस तरह अपने ख़ुद के भविष्य को बदल सकते हैं, आकार दे सकते हैं और सृजन कर सकते हैं। चाहे आपको पता हो या नहीं, आपका विचार और भावना आपकी तक़दीर बनाती हैं।

मैं अस्पताल में एक आदमी से मिला, जिसका बड़ा ऑपरेशन हुआ था। उसने मुझे बताया कि उसकी किडनियों ने काम करना पूरी तरह से बंद कर दिया था। उसने मुझसे कहा कि मैं उसकी ख़ातिर प्रार्थना करूँ, "मेरा कोई भविष्य नहीं है। मेरी उम्र सिर्फ़ चालीस साल है, लेकिन मुझे लगता है कि मेरा समय पूरा हो गया है। मेरे परिवार का क्या होगा? अब तो प्रार्थना का ही सहारा है।"

मैंने उससे कहा कि पहला क़दम यह है कि वह सच्चे मन से और इच्छा से यह विश्वास करे कि एक ब्रह्मांडीय उपचारक शक्ति है, जिसने उसके शरीर तथा सभी अंगों को बनाया था और वह उसका उपचार कर सकती है। हमने मिलकर इस तरह प्रार्थना की:

"हम आज मिलकर स्वतंत्रता से इस जागरूकता में इकट्ठे प्रार्थना कर रहे हैं कि असीमित उपचारक उपस्थिति, जिसने आपका शरीर और इसके सारे अंग बनाए थे, आपके शरीर की सारी प्रक्रियाएँ व क्रियाएँ जानती हैं। वह चमत्कारी उपचारक शक्ति आपके अस्तित्व के रोम-रोम में भर रही है, आपको पूर्ण और आदर्श बना रही है। आपके सभी अंग ईश्वर के विचार हैं और सर्वशक्तिमान की शक्ति के ज़रिये अब वे आदर्श ढंग से काम कर रहे हैं।"

लगभग पंद्रह मिनट बाद हमारी प्रार्थना का जवाब मिल गया - उसकी किडनियाँ काम करने लगीं। यह देखकर उसका डॉक्टर बहुत ख़ुश हुआ। अब वह अपने परिवार के पास लौट चुका है और उसका स्वास्थ्य आदर्श है। कुछ समय पहले मुझसे बात करते समय उसने कहा, "मेरा भविष्य अब सुनिश्चित है। मैं जानता हूँ कि मेरा भविष्य मेरा वर्तमान विचार ही

है, जो आगे चलकर फलीभूत होता है।" ज़ाहिर है, यह बात सोलह आने सच है। यह इंसान जान गया है कि ईश्वर की नेकी, ईश्वर के मार्गदर्शन और उसके ख़ुद के विचार की सृजनात्मक शक्ति में उसके विश्वास को उसके जीवन में हमेशा प्रकट कर दिया जाएगा। इस नज़रिये के साथ वह ख़ुद के लिए एक भव्य भविष्य बना रहा है, जो सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति और समृद्धि से भरा है।

कुछ साल पहले मैंने बेलफ़ास्ट, आयरलैंड में साइंस कॉलेज में व्याख्यान दिया। इसके बाद मेरी एक युवती से बातचीत हुई। उसने कहा, "मेरे पास अपनी मुश्किलों और समस्याओं से जूझने की शक्ति नहीं है। मेरे पास जीवन की समस्याओं का सामना करने व उन्हें सुलझाने की शक्ति नहीं है। मैं तलाक़शुदा हूँ। मैं ख़ुद से नफ़रत करती हूँ और मैं क़तई अच्छी नहीं हूँ।"

मैंने उसे समझाया कि उसकी यह स्थिति आदतन नकारात्मक सोच और लगातार आलोचना व आत्म-निंदा के कारण हुई थी। ये सभी चीज़ें आशा, आस्था, आत्म-विश्वास और उत्साह के सोतों में विष घोल रही थीं और उसे शारीरिक व मानसिक रूप से तबाह कर रही थीं। दूसरे शब्दों में, वह ख़ुद का बनाया मानसिक विष पी रही थी और ईश्वर के जीवित मंदिर यानी अपने मन को प्रदूषित कर रही थी।

मैंने उसे बताया कि एक बार मशहूर विमान चालक एडी रिकेनबैकर और उनके साथियों का जहाज़ दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। वे प्रशांत महासागर में एक नाव पर भटक रहे थे। उन्होंने भोजन के लिए प्रार्थना की। तुरंत ही एक चिड़िया आकर उनके सिर पर बैठ गई। यह इतनी देर तक बैठी रही कि वे उसे पकड़कर खा लें। उन्होंने बचाए जाने के लिए प्रार्थना की और ज़ाहिर है, उन्हें बचा लिया गया। उन्होंने ईश्वर की बुद्धिमत्ता और शक्ति में यक़ीन किया। उन्होंने यक़ीन किया कि ईश्वर उनकी हिफ़ाज़त करेंगे; जवाब मिला, क्योंकि जब आप पुकारते हैं, तो असीम शक्ति हमेशा जवाब देती है, बशर्ते आपको विश्वास हो। "मुझे पुकारो; मैं तुम्हें जवाब दूँगा। मैं मुश्किल में तुम्हारे साथ रहूँगा। मैं तुम्हें ऊँचाई पर पहुँचा दूँगा, क्योंकि तुम मेरा नाम जानते हो।" *बाइबल* में नाम का मतलब हमेशा प्रकृति होता है। यह असीम प्रज्ञा की प्रकृति है कि यह आपकी पुकार पर प्रतिक्रिया करे।

इस बात का उस आइरिश युवती पर गहरा प्रभाव पड़ा। मैंने उसे नीचे दी गई प्रार्थना बताते हुए कहा कि यह उसके मन को दोबारा ढालने की प्रक्रिया थी। मैंने हिदायत दी कि जब भी उसके मन में नकारात्मक विचार आएँ, जो उसकी आत्म-निंदा और आत्म-अवमानना की विनाशकारी आदत के कारण अवश्य आएँगे, तो उसे तुरंत उनकी जगह पर एक आध्यात्मिक विचार रख लेना चाहिए। यह वह प्रार्थना है, जो उसे सुबह और रात को लगभग दस मिनट तक ज़ोर-ज़ोर से करनी थी:

"मैं ईश्वर की संतान हूँ। मैं ईश्वर का माध्यम हूँ। जहाँ मैं हूँ, वहाँ ईश्वर को मेरी ज़रूरत है; वरना मैं यहाँ नहीं होती। मैं जानती हूँ कि मैं ईश्वर के प्रेम, जीवन, सत्य और सौंदर्य को अधिक व्यक्त करने के लिए यहाँ पर हूँ। मैं मानव जाति के प्रति अपने हिस्से का काम करने और योगदान देने के लिए यहाँ पर हूँ। मेरे पास देने के लिए बहुत कुछ है। मैं ईश्वर की सृष्टि

के सभी लोगों, सभी पशुओं और सभी चीज़ों को प्रेम, हँसी, ख़ुशी, आत्म-विश्वास और सदिच्छा दे सकती हूँ। मैं अपने भीतर मौजूद ईश्वर के उपहार को सक्रिय करने के लिए यहाँ पर हूँ। मुझे इस बात का अहसास है कि मानसिक दृष्टि से मैं एक माली हूँ; जैसा मैं बोती हूँ, वैसा ही मैं जीवन में काटूँगी। जीवन राजा और भिखारी दोनों के लिए दर्पण है। मैं जीवन को जो भी देती हूँ, जीवन उसे बढ़ाकर, कई गुना करके मुझे लौटा देता है। मैं अपने मन के बाग में शांति, प्रेम, सद्भाव, सफलता, सदिच्छा और आनंद के अद्भुत बीज बोती हूँ। मैं नकारात्मक, विनाशकारी विचार रखने के लिए ख़ुद को क्षमा करती हूँ। मैं अपने सभी रिश्तेदारों तथा हर जगह के सभी लोगों के प्रति प्रेम और सद्भाव उड़ेलती हूँ। मुझे पता चल जाता है कि मैंने दूसरों को कब सचमुच क्षमा कर दिया है, क्योंकि जब मैं उनके बारे में सोचती हूँ, तो कोई टीस नहीं उठती है। अब मैं भुनभुनाती नहीं हूँ और मैं स्वतंत्र हूँ। हमारा अवचेतन मन जन्नत या ईश्वर के बाग जैसा है। मैं इसमें जो आनंददायक बीज बो रही हूँ, उनके फल मुझे लगातार मिल रहे हैं। मैं जानती हूँ कि बीजों की तरह मेरे विचार भी आकार, कामों, अनुभवों और परिस्थितियों के रूप में प्रकट कर दिए जाएँगे। मैं इन सभी चीज़ों पर विचार करती हूँ और मेरे भीतर की ब्रह्मांडीय शक्ति इन्हें साकार कर देती है और मैं शांति में हूँ।"

उसने ऊपर बताई प्रार्थना सुबह-शाम दस मिनट तक दोहराई। उसने अहसास किया कि उसकी आँखें इन सत्यों को देख रही हैं और उसके कान इन सत्यों को सुन रहे हैं। इससे दृष्टि व श्रवण दोनों इंद्रियाँ सक्रिय हो गईं, जिससे उसके दृढ़ कथन की शक्ति बढ़ गई।

मुझे नीचे दिया पत्र मिला: "प्रिय डॉ. मर्फ़ी, हम सभी ने बेलफ़ास्ट, आयरलैंड में आपके व्याख्यानों का आनंद लिया। आपने कई लोगों की आँखें खोल दीं। मैं आपको ख़ुद में हुए परिवर्तन के बारे में बताना चाहती हूँ। मैंने आपके बताए तरीक़े से प्रार्थना की और कुछ दिनों बाद मेरी आत्मा की सारी कटुता जैसे जादू से ग़ायब हो गई। मैंने एक नृत्य कक्षा में नाम लिखा लिया। अब मुझे स्टोर में प्रमोशन मिल गया है और मैं विभाग प्रमुख बन गई हूँ। असिस्टेंट मैनेजर ने मेरे सामने शादी का प्रस्ताव रखा है और छह महीने में हमारी शादी होने वाली है। मैंने ख़ुद को और अपने रिश्तेदारों को क्षमा कर दिया है। हर दिन एक नया दिन है। मैं जानती हूँ कि मैं जैसा सोचती हूँ, महसूस करती हूँ और कल्पना करती हूँ, उसके आधार पर मैं अपने भविष्य की भविष्यवाणी कर सकती हूँ। मैं कृतज्ञ हूँ। यह अद्भुत है।"

आयरलैंड की हाल की एक यात्रा में ड्राइवर ने मुझसे पूछा, "क्या होगा, अगर कोई पुजारी बारिश के लिए प्रार्थना करे और प्रोटेस्टेंट पादरी सूखे मौसम के लिए प्रार्थना करे?" जवाब है: एक सर्वव्यापी बुद्धिमत्ता पूरे विश्व को नियंत्रित कर रही है; यह पूरी सृष्टि में अंतरिक्षीय किरणों, सूर्य के धब्बों, बारिश और गर्मी की क्रियाओं को नियंत्रित कर रही है। यह सर्वव्यापी बुद्धिमत्ता वायुमंडल को नियंत्रित करती है और संसार के सभी लोगों की आवश्यकताओं को पूरा करती है। आप ईश्वर को नहीं बदलते हैं। आप बदल भी कैसे सकते हैं? ईश्वर कल, आज और हमेशा वही है। आप ईश्वर के सत्यों का पता लगाते हैं और फिर ख़ुद को उन सर्वव्यापी सिद्धांतों तथा सत्यों के सामंजस्य में ले आते हैं, जो तब से मौजूद हैं,

जब इस पृथ्वी पर एक भी इंसान नहीं था और एक भी चर्च नहीं बना था। ईश्वर के सत्य कल, आज और हमेशा वही थे। जब आप इसका नाम लेते हैं, तो आप इसे नहीं खोज सकते; जब आप इसे खोज लेते हैं, तो आप इसे नाम नहीं दे सकते। आप प्रेम, शांति, सद्भाव, आनंद, बुद्धिमत्ता, समझ, प्रेरणा या मार्गदर्शन पर कौन-सा ठप्पा लगा सकते हैं? ये सर्वव्यापी हैं। क्या आप हँसी को नाम दे सकते हैं? नहीं। ये ईश्वर की हैं। ये सर्वव्यापी हैं; ये आपके भीतर हैं। आपको एक माध्यम बनना होगा, जिसके ज़रिये सर्वशक्तिमान का प्रकाश, प्रेम, सत्य, सौंदर्य और शांति अविरल, अंतहीन व कालातीत रूप से प्रवाहित हो सके।

मुझे हमारे संगठन के एक सदस्य का सुंदर क्रिसमस कार्ड मिला; इस पर नीचे दी प्रार्थना छपी थी:

"ईश्वर मुझे उन चीज़ों को बदलने का साहस दो, जिन्हें बदला जा सकता है; उन चीज़ों को स्वीकार करने की शांति दो, जिन्हें नहीं बदला जा सकता और फ़र्क़ पहचानने की बुद्धि दो।"

एलकोहलिक्स एनॉनिमस और अन्य स्व-सहायता समूहों ने इस प्रार्थना को अपनाया है; इसे शांति प्रार्थना कहा जाता है।

जब आप अपने दरवाज़े बंद कर लें और कमरे में अँधेरा हो जाए, तो कभी यह न कहें कि आप अकेले हैं, क्योंकि आप अकेले नहीं हैं। ईश्वर आपके भीतर है और आपका जीनियस आपके भीतर है।

एक महिला दुखी और हैरान-परेशान हाल में मेरे पास आई। उसे अपराध बोध कचोट रहा था, क्योंकि उसके दामाद ने इलाक़े में किसी को गोली मार दी थी। मैंने उसे समझाया कि वह किसी दूसरे इंसान के कामों या मानसिक अवस्था के लिए ज़िम्मेदार नहीं थी; कि किसी सिरफिरे व्यक्ति के कामों के लिए उसे दोष नहीं दिया जा सकता; और यह कि अगर वह जेल या मानसिक संस्थाओं में बंद सभी पागलों, उन्मत्त लोगों व सेक्स अपराधियों को लेकर चिंता करने लगेगी, ग़ुस्सा करने लगेगी और उल्टा-सीधा कहने लगेगी, तो वह ख़ुद बीमार बन जाएगी। यह इस सत्य की वजह से होगा कि आप वही बन जाते हैं, जिस पर आप सोचते हैं। मैंने आगे कहा कि जीवन में उसका काम ईश्वर के प्रेम तथा ईश्वर की शांति की जागरूकता में चलना है। इस तरह चलने पर पूरे संसार के प्रति शांति, प्रेम और सद्भाव की मनोदशा उत्पन्न हो जाएगी। ये आध्यात्मिक कंपन सामूहिक मन या प्रजातीय मन के डर, नफ़रत, ईर्ष्या और लोभ की हानिकारक आदतों को कम कर देंगे।

मैंने उसे बताया कि अगर वह अपने भीतर डिप्रेशन और अपराध बोध की दुखद दीवार बनाती है, तो वह ख़ुद को संक्रमित तथा विषाक्त बना लेगी और पूरी मानव जाति के दुख व कष्ट में योगदान देगी। यह सुनकर उसने ख़ुद को अपराध बोध से मुक्त कर लिया और एक स्वतंत्र महिला बनकर ईश्वर के प्रेम की धूप में बाहर निकली।

वायुमंडल के तत्व हानिरहित होते हैं। कई लोग कहते हैं कि ठंड आते ही उन्हें गठिया या साइटिका हो जाता है। ऐसा उनकी अपेक्षा, डर और विश्वास के कारण होता है। जॉब ने

कहा था, "जिसका मुझसे सबसे ज़्यादा डर होता है, वह मुझ पर आ जाता है।" यह मनोवैज्ञानिक नियम है। यह पूरी तरह सच है। करोड़ों लोग हैं, जिन्हें मौसम बदलने पर फ़्लू, दर्द, सर्दी या गठिया नहीं होता है। इसलिए यह सर्वव्यापी नियम नहीं है। यदि यह सर्वव्यापी होता, तो मौसम बदलने पर सभी लोगों को यह तकलीफ़ होती। स्पष्ट रूप से भौतिक नहीं, बल्कि उनकी मानसिक और भावनात्मक जलवायु के कारण ऐसा होता है। आपको याद रखना चाहिए कि स्वास्थ्य और मानसिक शांति ईश्वर की है - जो कल, आज और हमेशा समान है।

बाइबल कहती है, "अब ख़ुद को उनसे परिचित कर लो और शांत रहो और अच्छाई तुम्हारे पास आ जाएगी।" अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति को पहचान लें। जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान किसी तरह से बीमार, कुंठित या दूषित नहीं हो सकती। यह कभी पैदा नहीं हुई थी, यह कभी नहीं मरेगी; जल इसे गीला नहीं कर सकता, अग्नि इसे जला नहीं सकती; वायु इसे उड़ा नहीं सकती। आपके भीतर कोई चीज़ है, जो आपके पैदा होने पर पैदा नहीं हुई थी; और आपके भीतर कोई चीज़ है, जो आपके मरने पर नहीं मरेगी; आपके भीतर कोई चीज़ है, जिसे आपको चोट लगने पर भी चोट नहीं लगती है। यह इमर्सन ने कहा है। यह आपके भीतर की जीवित आत्मा है, ईश्वरीय उपस्थिति।

शांति, आनंद और बुद्धिमत्ता के असीम महासागर को अपने माध्यम से प्रवाहित होने दें और आप पाएँगे कि आप इस पृथ्वी के किसी भी मौसम से अनुकूलन कर सकते हैं। यदि आप भयभीत और चिंतित होकर कहते हैं, "रात की हवा से मुझे सर्दी लग जाती है," या "अगर मेरे पैर गीले हो जाते हैं, तो मैं ठंड के मारे मर जाता हूँ," तो आप अपने लिए बीमारी और कष्ट का आदेश दे रहे हैं। रात की हवा ने कभी किसी से नहीं कहा, "मैं तुम्हें निमोनिया या वाइरस इंफ़ेक्शन दूँगी।" नहीं, लोगों ने अपने अजीब, विचित्र विश्वासों तथा अंधविश्वासों के ज़रिये वायुमंडल को प्रदूषित कर दिया है और उनके विश्वास के अनुरूप ही उन्हें मिलता है।

"ईश्वर का भय ही बुद्धिमत्ता की शुरुआत है।" यह वाक्य बुक ऑफ़ प्रोवर्ब्स से लिया गया है। हम "भय" को डर के रूप में परिभाषित कर सकते हैं, लेकिन इसका एक और अर्थ भी है: किसी चीज़ के प्रति वैसा ही पूर्ण सम्मान रखना, जैसा आप विद्युत, रसायन शास्त्र और भौतिकी के सिद्धांतों के प्रति रखते हैं। अपने आस-पास की हवा को नहीं, बल्कि अपने भीतर मौजूद ईश्वर की उपस्थिति को शक्तिशाली मानें। आपको इस बारे में सावधान रहना चाहिए कि किसी दूसरे के अपराध की वजह से दूसरे लोग आपको अपराधी महसूस न कराएँ।

आपको अपराधी महसूस क्यों करना चाहिए? आप दूसरों के संवेदनशून्य कामों या उनकी कही या अनकही बातों के बारे में कुछ नहीं कर सकते। अगर जॉन जोन्स अपनी पत्नी को गोली मार देता है, तो इसके लिए आप दोषी नहीं हैं। अपने भीतर दुख, पीड़ा, शत्रुता और डिप्रेशन के मानसिक विष उत्पन्न करने और यह हानिकारक मानसिक गंदगी सामूहिक मन में उड़ेलने में क्या समझदारी है, जो पहले ही पर्याप्त दूषित है? आपको दूसरों

को यह अनुमति नहीं देनी चाहिए कि वे अपने स्वार्थपरक उद्देश्यों से आपके मन में ग़लत चीज़ें भर दें। जीवन में आपका उद्देश्य ईश्वर के प्रेम की चेतना में चलना है, यह जानते हुए कि अगर आपकी निगाह ईश्वर पर जमी रही, तो आपकी राह में कोई बुराई नहीं आ सकती।

अमर ईश्वर की शांति आपकी आत्मा में भरी हुई है। यह आपके क़दमों की मशाल और आपकी राह का प्रकाश है। ईश्वर प्रेम है और वह प्रेम आपकी आत्मा में भरा हुआ है। जीवित ईश्वर की उपचारक उपस्थिति आपको अनुप्राणित करती है और पोषण देती है। ईश्वर का प्रकाश आपके अस्तित्व के रोम-रोम में भरा है, जिससे आपका पूरा शरीर शाश्वत ईश्वर की लय के साथ नृत्य करता है।

सार

कुछ चीज़ें हैं, जिन्हें आप नहीं बदल सकते, लेकिन आप ख़ुद को बदल सकते हैं और इस तरह अपने ख़ुद के भविष्य को बदल सकते हैं, आकार दे सकते हैं और सृजन कर सकते हैं। चाहे आपको पता हो या नहीं, आपके विचार और भावनाएँ आपकी तक़दीर बनाती हैं।

जब भी किसी स्थिति पर निर्णय के बारे में आपको शंका हो, तो शांति प्रार्थना करें: “ईश्वर मुझे उन चीज़ों को बदलने का साहस दो, जिन्हें बदला जा सकता है; उन चीज़ों को स्वीकार करने की शांति दो, जिन्हें नहीं बदला जा सकता और फ़र्क़ पहचानने की बुद्धि दो।”

जीवन में आपका काम ईश्वर के प्रेम तथा ईश्वर की शांति की जागरूकता में चलना है। इस तरह चलने पर पूरे संसार के प्रति शांति, प्रेम और सद्भाव की मनोदशा उत्पन्न हो जाएगी। ये आध्यात्मिक कंपन सामूहिक मन या प्रजातीय मन के डर, नफ़रत, ईर्ष्या और लोभ की हानिकारक आदतों को कम कर देंगे।

अपने भीतर दुख, पीड़ा, शत्रुता और डिप्रेशन के मानसिक विष उत्पन्न करने और यह हानिकारक मानसिक गंदगी सामूहिक मन में उड़ेलने में क्या समझदारी है, जो पहले ही पर्याप्त दूषित है? आपको दूसरों को यह अनुमति नहीं देनी चाहिए कि वे अपने स्वार्थपरक उद्देश्यों से आपके मन में ग़लत चीज़ें भर दें। जीवन में आपका उद्देश्य ईश्वर के प्रेम की चेतना में चलना है, यह जानते हुए कि अगर आपकी निगाह ईश्वर पर जमी रही, तो आपकी राह में कोई बुराई नहीं आ सकती।

अध्याय 7

जीवन में ‘हाँ’ और ‘नहीं’ कहना सीखें

“हाँ” और “नहीं” पूरे संसार में दो सबसे महत्त्वपूर्ण शब्द हैं। यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप उन सभी विचारों को “हाँ” कहें, जो उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं। सिर्फ़ जीवन के शाश्वत सत्यों व आध्यात्मिक मूल्यों को ही स्वीकार करें और फिर उद्देश्यपूर्ण ढंग से इन्हें अपने ख़ुद के व्यक्तित्व में ढालें।

उन सारी नसीहतों, विचारों, पंथों और रूढ़ियों को “नहीं” कह दें, जो रोकती हैं, सीमित करती हैं और आपके मन में डर भरती हैं। दूसरे शब्दों में, मानसिक रूप से किसी भी ऐसी चीज़ को स्वीकार नहीं करें, जो आपकी आत्मा में आनंद न भरती हो। आपको यह अहसास होना चाहिए कि ईश्वर असीमित जीवन है और वह आपका जीवन इसी समय है। ईश्वर असीम प्रेम है और उसका प्रेम आपकी आत्मा को भरता है। ईश्वर आनंद है और आप आनंद की पूर्णता को अभिव्यक्त कर रहे हैं। ईश्वर बुद्धिमत्ता है और आपकी बुद्धि लगातार ऊपर से प्रकाशित हो रही है। ईश्वर शांति है और आप अपने विचारों, शब्दों व कार्यों में ईश्वर की ज़्यादा से ज़्यादा शांति व्यक्त कर रहे हैं।

जब आप हर दिन इन सत्यों का अहसास करने की आदत डाल लेते हैं, तो आपका व्यक्तित्व दीप्तिमान बन जाएगा और आप सभी तरीक़ों और चीज़ों में अपने लिए नेकी की राह बना लेंगे।

बाइबल कहती है, “हर घाटी को ऊँचा कर दिया जाएगा, हर पहाड़ और पहाड़ी को नीचा कर दिया जाएगा और टेढ़े-मेढ़े को सीधा कर दिया जाएगा और ऊबड़-खाबड़ जगहों

को समतल कर दिया जाएगा।" जब आप निराशा, उदासी, दुख की घाटी में हों, तो अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति की ओर मुड़ें और यह अहसास करें कि बाहरी चीज़ें और स्थितियाँ कारण नहीं है। सारी चीज़ें गुज़र जाती हैं। परिस्थितियाँ दूसरी परिस्थितियों का सृजन नहीं करती हैं। मूल कारण आपका विचार और भावना है। भावना और विचार मिलकर आपकी तक़दीर बनाते हैं। विचार और भावना आपके मानसिक नज़रिये या विश्वास के द्योतक हैं। स्थितियाँ और परिस्थितियाँ सिर्फ़ सुझाव देती हैं। आपमें उन्हें स्वीकार या अस्वीकार करने की शक्ति है। इसलिए यह निर्णय लें कि असीम प्रज्ञा बाहर निकलने का रास्ता बताती है। इस बारे में सोचें कि आप किस तरह की परिस्थितियाँ चाहते हैं; फिर पर्वत (समस्या) को हटा दिया जाएगा और पहाड़ी (बाधा या मुश्किल) को चकनाचूर कर दिया जाएगा।

जब आप दावा करते हैं कि दैवी नियम और व्यवस्था आपके जीवन को नियंत्रित करती है, तो टेढ़े-मेढ़े (जीवन के उतार-चढ़ाव, क़िस्मत के थपेड़े) सीधे कर दिए जाएँगे और ऊबड़-खाबड़ जगहों को समतल कर दिया जाएगा। यानी आप विकास, उपलब्धि, प्रगति का संतुलित जीवन जीने लगेंगे। आप घुमावदार रास्तों, बीमारी, दुर्घटनाओं, नुक़सानों, और ऊर्जा, समय व प्रयास के मूर्खतापूर्ण अपव्यय से स्वतंत्र हो जाएँगे। जब आपकी निगाह ईश्वरीय शक्ति पर केंद्रित होती है, तो आप अपने भीतर की असीमित बुद्धिमत्ता के संपर्क में आ जाते हैं। आप अपने विचार और भावना के माध्यम से शक्ति के अंतहीन स्रोत से संपर्क करना सीख लेते हैं। सारी बाधाएँ, विलंब, रुकावटें और मुश्किलें ग़ायब हो जाएँगी और आपके जीवन का रेगिस्तान गुलाब की तरह आनंदित होगा व लहलहाने लगेगा।

बाइबल के नीचे दिए गए आदेश को "हाँ" कहें। यह बहुत सुंदर है। "अंत में, बंधुओं, जो भी चीज़ें सच्ची हैं, जो भी चीज़ें ईमानदार हैं, जो भी चीज़ें न्यायपूर्ण हैं, जो भी चीज़ें पवित्र हैं, जो भी चीज़ें प्यारी हैं, जो भी चीज़ें अच्छी हैं, अगर कोई सद्गुण है और अगर कोई प्रशंसा है, तो इन चीज़ों के बारे में सोचें।"

यह आपका आध्यात्मिक पैमाना है। आपको अपने सभी विचारों, प्रतिक्रियाओं, भावनाओं, विश्वासों और मान्यताओं का मूल्यांकन इन शाश्वत सत्यों के आधार पर करना चाहिए। चाहे यह आपके पादरी, पुजारी या इमाम का प्रवचन हो, कोई भी चीज़ जो इन आध्यात्मिक मूल्यों की पुष्टि नहीं करती है, उसे अपने मन में तुरंत अस्वीकार कर दें। उन सभी विचारों को "हाँ" कहें, जो उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं और आपकी आत्मा को गरिमा देते हैं। डर, चिंता, द्वेष, दुर्भाव, कटुता या शत्रुता के किसी तरह के विचारों या सुझावों पर ज़ोर से और निर्णायक रूप से "नहीं" कहना सुनिश्चित करें। याद रखें कि आप जीवन में जिसे "हाँ" कहते हैं, वह आपके अवचेतन मन में संचित हो जाता है और अंततः अनुभवों, परिस्थितियों व घटनाओं के रूप में प्रकट हो जाता है।

रैफ़ वाल्डो इमर्सन विश्व के सबसे महान चिंतकों में से एक थे; वे निश्चित रूप से विश्व के सबसे महान दार्शनिकों में से एक थे। उन्होंने कहा था: "बुराई के ख़िलाफ़ भौंकना बंद करें।

अच्छाई के सौंदर्य का गुणगान करें।" क्या यह सुंदर नहीं है? आप दृढ़ता से और निर्णायक रूप से जिसे "नहीं" कहते हैं, वह आपके अनुभव से दूर चला जाता है।

हाल ही में मैंने एक महिला से बात की, जो एक बड़े ऑफ़िस में नौकरी करती थी। ऑफ़िस से निकलने का समय शाम पाँच बजे था। नियमित और सुनियोजित तरीक़े से कुछ दूसरी कर्मचारी आकर कहती थीं, "मैरी, आज मेरा हड्डियों के डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट है। क्या तुम मेरे लिए ये पत्र टाइप कर दोगी?" दूसरी कर्मचारी कहती थी कि उसे डेंटिस्ट या डॉक्टर के पास जाना है। बाक़ी कहती थीं कि उन्हें रिश्तेदारों को लेने हवाई अड्डे जाना है, आदि। वह ये सारे काम कर तो देती थी, लेकिन मन ही मन खिन्न हो जाती थी। मैरी ने ज़िंदगी में "नहीं" कहना नहीं सीखा था। उसे अहसास हुआ कि ये स्वार्थी लोग उसकी आँखों में धूल झोंक रहे हैं, उससे नाजायज़ फ़ायदा उठा रहे हैं, उसे चारों ओर धका रहे हैं और पीठ पीछे हँस रहे हैं।

इस पर उसने भी अपने डॉक्टर और अपने डेंटिस्ट के साथ अपॉइंटमेंट का नाटक शुरू कर दिया। जब बाक़ी कर्मचारी आकर उससे ओवरटाइम करने को कहती थीं, तो वह उन्हें बता देती थी कि यह असंभव है क्योंकि उसे ख़ुद के अपॉइंटमेंट के लिए जाना है। इसके बाद उसने किसी को अपना फ़ायदा उठाने की अनुमति नहीं दी। यह ग़लत है कि आप लोगों को अपना नाजायज़ फ़ायदा उठाने दें। हर उस चीज़ को "नहीं" कहना सीखें, जो झूठी है या जिसे आप झूठ मानते हैं।

एक महिला ने मुझे हाल ही में बताया कि वह अपने बेटे की संतान को सँभालने के लिए सप्ताह में तीन रात जागती थी और इस चक्कर में अपने ख़ुद के परिवार तथा अपने पति को नज़रअंदाज़ कर रही थी। बेटा-बहू सुबह 1-2 बजे घर लौटते थे, आम तौर पर शराब के नशे में धुत्त। वे उसे कोई धन्यवाद नहीं देते थे, उसकी कोई क़द्र नहीं करते थे, लेकिन उसने कहा कि उसे बच्चे की परवाह करनी ही थी। मैंने उसे समझाया कि यह नैतिक और आध्यात्मिक दृष्टि से ग़लत है कि वह उनके स्वार्थ, असभ्यता और अवगुण में अपना योगदान दे। मैंने कहा कि उसे यह अहसास करना चाहिए कि उसका पति और उसका ख़ुद का परिवार पहले स्थान पर आता है। मैंने सुझाव दिया कि अगली बार जब वे उससे बच्चा सँभालने को कहें, तो उसे दृढ़ता से कहना चाहिए, "नहीं। बेबीसिटर ले आओ और उसे भुगतान करो।" उस महिला ने ऐसा ही किया। उसके बाद उसके बेटे-बहू के मन में उसके प्रति कहीं ज़्यादा सम्मान दिखा और अब वे उसका नाजायज़ फ़ायदा नहीं उठाते हैं।

एक आदमी ने एक पांडुलिपि न्यू यॉर्क के कई प्रकाशकों के पास भेजी और यह "कोई टिप्पणी नहीं" के साथ लौटी। एक प्रकाशक ने तो उसकी पांडुलिपि में लेखक के बतौर तबाही मचा दी, जिससे वह आवेश में आ गया। वह आगबबूला हो गया और बेहद उत्तेजित हो गया। जब उसे पता चला कि वह ख़ुद के साथ क्या कर रहा है, तो वह मन के नियमों का सृजनात्मक इस्तेमाल करने लगा। उसने इस तरह तर्क दिया: इस पांडुलिपि में बहुत सारी उपयोगी जानकारी है। यह न सिर्फ़ अच्छी है; यह तो बहुत अच्छी है। असीम प्रज्ञा (जो आपके भीतर का ईश्वर है) मेरे सामने वह आदर्श प्रकाशक उजागर करती है, जो इसकी

सामग्री की क़द्र करेगा और इसे दैवी व्यवस्था में प्रकाशित करने के लिए तैयार होगा। उसने जीवन के प्रति "हाँ" कहना सीख लिया।

कुछ सप्ताह बाद उसे एक प्रकाशक का पत्र मिला कि उसकी पांडुलिपि स्वीकार कर ली गई है। जब कोई प्रकाशक "नहीं" कहता है, तो आपको हार मानने की ज़रूरत नहीं है। आप इसे ख़ारिज करके आगे बढ़ सकते हैं। आप यह अहसास कर सकते हैं कि आपके भीतर की असीमित प्रज्ञा, जो ईश्वर है, ऐसा द्वार खोल देती है, जिसे कोई बंद नहीं कर सकता।

एक महिला ने हाल ही में मुझे टेलीफ़ोन पर बहन के साथ हुई बातचीत के बारे में बताया। उनमें झगड़ा हो गया। उसकी बहन ने बातचीत ख़त्म करते समय कहा, "तुम नीच हो" और फ़ोन रख दिया। वह बहुत ग़ुस्सा हो गई, उदास व निराश हो गई और जैसा उसने कहा, "धीमे-धीमे सुलगती रही।" मैंने उसे उसके मन की कार्यविधि समझाई और उससे कहा, "आपकी बहन ने आपको नीच कहा। ख़ुद से पूछें: क्या मैं नीच हूँ? क्या मुझमें पाशविक प्रवृत्तियाँ या रुझान हैं? अगर आपके भीतर का जवाब 'नहीं' है, तो फिर आप विचलित क्यों हैं? जब इंसान नाराज़ और द्वेषपूर्ण होता है, तो वह नकारात्मक मानसिक फ़्रीक्वेंसी पर पहुँच जाते हैं और नकारात्मक, विनाशकारी अवस्था में उलझ जाता है। आपके लिए पूरी तरह से पृथक और अनासक्त बने रहना संभव है। आप किसी भी अपमान से ऊपर उठ सकती हैं। आप किसी भी चोट पहुँचाने वाली चीज़ को स्वीकार करने से इंकार कर सकती हैं। आपको तो बस सर्वोच्च की गोपनीय जगह पर पहुँचना है। असीमित से संपर्क करें और साहस के साथ दावा करें: मैं शांति, सद्भाव और ईश्वरीय प्रेम के तादात्म्य में हूँ, जो अब मेरे ज़रिये प्रवाहित होते हैं। संसार के किसी व्यक्ति के लिए उस अजेय जगह से नीचे नहीं उतरें।

"आपकी बहन में आपको चोट पहुँचाने की कोई शक्ति नहीं थी और उसके शब्दों में कोई शक्ति नहीं थी। यह शक्ति आपके ख़ुद के विचार और आपकी ख़ुद की भावना की गतिविधि में होती है। आपको तो बस उसे दुआ देनी थी और आगे बढ़ जाना था।" उसने इस तरह से प्रार्थना की: "मैं पूरी तरह से और खुलकर अपनी बहन को क्षमा करती हूँ और उसके लिए जीवन की सारी नियामतों की कामना करती हूँ। जब भी मैं अपनी बहन के बारे में सोचती हूँ, मैं ख़ुद से कहती हूँ: ईश्वर तुम्हारे साथ रहे।" कुछ दिनों तक यह सरल प्रार्थना करने के बाद वह पूरी तरह ठीक हो गई। याद रखें, आपके सिवा कोई भी आपको आहत नहीं कर सकता। दूसरों के कथनों और कार्यों में आपको विचलित करने की ज़रा भी शक्ति नहीं है। यदि ककड़ी कड़वी है, तो आपको इसे खाने की ज़रूरत नहीं है। यदि कोई आपको आस्तीन का साँप कहता है, तो आपके लिए यह कहना आसान है, "ईश्वर की शांति आपकी आत्मा में भरती है।" इसके बाद वहाँ से आगे चल दें।

पीटर उस्पेंस्की शुरुआती बीसवीं सदी के महानतम विचारकों में से एक थे। उनका एक विद्यार्थी किसी दूसरे के शब्दों, गपशप और कार्यों से विचलित हो जाता था। इस पर उस्पेंस्की उससे कहते थे, "उसने तुम्हारे बारे में जो कहा, क्या उसमें सच्चाई है?" अगर वह

कहता था, “नहीं,” तो उस्पेंस्की कहते थे, “तो फिर ठीक है, तुम्हें क्यों विचलित होना चाहिए? अपने लक्ष्य पर निगाह जमाए रखो।” आपका लक्ष्य क्या है? आपका लक्ष्य सद्भाव, शांति, बुद्धिमत्ता, समझ, सफलता, सही क्रिया और सौंदर्य के साथ मानसिक तथा भावनात्मक रूप से जुड़ना है। यह इतना ही सरल है।

एक पुरानी कहावत है: “जिसे देवता नष्ट करना चाहते हैं, पहले वे उसकी मति फेर देते हैं।” यदि कोई आपको क्रोधित या भावनात्मक रूप से विचलित कर सकता है, तो उस व्यक्ति की आप पर शक्ति होती है। उस नकारात्मक भाव के आवेश में आप निश्चित रूप से कोई मूर्खतापूर्ण चीज़ कर बैठेंगे, कोई ऐसी चीज़ जिसे आप सचमुच नहीं करना चाहते, लेकिन जिसे आप नकारात्मक भाव के आवेश में कर बैठते हैं। जब आप गोपनीय जगह पर होते हैं यानी जब आप असीम के तादात्म्य में होते हैं, तो आप एक अभेद्य किले में होते हैं। कोई भी उसकी घेराबंदी नहीं कर सकता। मौन में अकेले रहना ईश्वर के साथ अकेले रहना है।

एक युवक पादरी बनने के लिए नव विचार की शिक्षा ग्रहण कर रहा था। उसने मुझे बताया कि उसकी माँ घर पर नाटक करती थीं। इनमें चुपचाप रोते रहना और गश खाकर गिरना शामिल था। वे कहती थीं, “तुम्हारे कारण मुझे दिल का दौरा पड़ रहा है, क्योंकि तुम अपने पुरखों का धर्म छोड़ रहे हो, जो एकमात्र सच्चा धर्म है। किसी दिन मैं मर जाऊँगी और तुम्हें इस बात का अफ़सोस होगा।” वह दिन में कई बार इस तरह का तमाशा करती थीं।

मैंने इस युवक को समझाया कि उसकी माँ की प्रेरणा यह थी कि वह अपने दिल की इच्छा को पूरा न करे। वे अपनी ही अपनी चलाना चाहती थीं। वे उसे अपराधी तथा निर्दयी महसूस कराना चाहती थीं, क्योंकि वह उनकी इच्छाओं के अनुरूप काम नहीं कर रहा था। यह भावनात्मक ब्लैकमेल है। मैंने उससे कहा कि उसे इन तमाशों, आँसुओं और तूफ़ानी बखेड़ों के सामने झुकने से पूरी तरह इंकार कर देना चाहिए। उसे सिर्फ़ “नहीं” कहना था, जो उसने कह दिया। उसने अपनी माँ को युगों पुराना सत्य बताया: अंश का सद्भाव पूर्ण का सद्भाव है, क्योंकि पूर्ण अंश में है और अंश पूर्ण में है। यह कितना सरल है!

उसने अपनी माँ से कहा, “माँ, यह नई शिक्षा मुझे एक नया जीवन देती है, शांति, संतुलन और आत्म-विश्वास का एक आंतरिक अहसास देती है, जो मुझे पहले कभी नहीं हुआ था। यह मुझे स्वास्थ्य का अहसास देती है और इसकी बदौलत मेरी बरसों पुरानी शारीरिक बीमारी का अद्भुत इलाज हुआ है। यदि आप सचमुच मुझसे प्रेम करती हैं, तो आपको इस बात पर ख़ुश होना चाहिए कि मुझे शांति और सद्भाव मिल गया है। आपको मेरे लिए दुआ करनी चाहिए।”

प्रेम पूर्णाधिकार या स्वामित्व नहीं है। प्रेम का मतलब यह नहीं है कि आप सामने वाले को अपनी मनमर्ज़ी से चलाने की कोशिश करें। न ही यह सामने वाले को मजबूर करने की कोशिश करना है कि वह उसी तरह से विश्वास करे, जिस तरह आप उससे कराना चाहते हैं, या वही काम करे जो आप उस व्यक्ति से कराना चाहते हैं। उसने कहा, “माँ, मैं अपनी बात

पर अटल रहने वाला हूँ और नव विचार पादरी बनने वाला हूँ। जो चीज़ मुझे शांति और सद्भाव देती है, वह आवश्यक रूप से आपको भी सद्भाव और शांति देती है।"

कुछ महीनों बाद माँ ने उसे एक बहुत सुंदर पत्र लिखा, जिसमें उन्होंने कहा कि वे कितनी कृतज्ञ और ख़ुश हैं कि उसे जीवन में अपनी सच्ची जगह मिल गई थी और वे उसके लिए जीवन की सारी नियामतों की कामना करती थीं। जब आप जानते हैं कि कोई चीज़ सच है, तो झुककर सामने वाले को संतुष्ट करने की कोशिश न करें। हमेशा शाश्वत सिद्धांतों पर डटे रहें। रत्ती भर भी न झुकें। आप उस व्यक्ति को झुककर संतुष्ट नहीं कर सकते, जो अपने दिल में एक छोटी-मोटी हिटलर हो, क्योंकि ऐसे लोग संतुष्टि से पोषण पाते हैं। झुककर संतुष्ट करने से कृतज्ञता कभी हासिल नहीं होती।

हमारे एक विद्यार्थी ने मुझे हाल ही में बताया कि वह मेहमान के तौर पर एक घर में ठहरा था। उसकी मेज़बान पुनर्जन्म, कर्म और मृत्यु पर्यंत जीवन के बारे में बात करने लगीं। जब वह पुनर्जन्म और कर्म की उनकी अवधारणा से सहमत नहीं हुआ, तो वे नाराज़ और आगबबूला हो गईं। वे बोलीं कि वह परले दर्जे का मूर्ख होगा, तभी उसे यह समझ नहीं आ रहा है कि हम अपने पूर्व जन्म के पापों और अपराधों का प्रायश्चित करने के लिए बार-बार संसार में लौटकर आते हैं। उसने इन सभी झूठी बातों को बहुत विनम्र अंदाज़ में "नहीं" करते हुए कहा, "मैं आपको पूरी स्वतंत्रता देता हूँ कि आप इन सभी चीज़ों में विश्वास करें। मुझे ख़ुशी है कि आपके विश्वास से आपको तसल्ली और आराम मिलता है। मुझे उम्मीद है कि आप अपने विश्वास मुझ पर नहीं थोपना चाहेंगी, क्योंकि मैं इन विश्वासों को स्वीकार नहीं कर सकता, जो मेरे लिए अरुचिकर हैं। मुझे आशा है कि आप भी मुझे वही स्वतंत्रता देंगी, जो मैं आपको देता हूँ।" यह सच्चाई को "हाँ" कहने और झूठ को "नहीं" कहने का सही नज़रिया है।

कुछ महीने पहले मुझे एक महिला ने छह पेज का पत्र लिखा, जिसमें उसने मुझे बदनाम और अपमानित किया। इसकी वजह मेरे द्वारा कही गई यह बात थी कि कोई भी नरक नहीं होता है; जो एकमात्र नरक मौजूद है, वह वही है, जिसे हम अपने ख़ुद के मन में बनाते हैं। ज़ाहिर है, यह पूरी तरह से सच है।

उसने पूरी *बाइबल* - ओल्ड टेस्टामेंट और न्यू टेस्टामेंट - छान मारी और शैतान संबंधी सारे उद्धरण चुन लिए। उस पत्र को पढ़ते समय मुझे अहसास हुआ कि मेरा सामना एक बीमार मन से था। मैंने बस उसे दुआ दी और उस संदेश को कचरे की टोकरी में डालकर अगला पत्र पढ़ने लगा। वह ज़हर बुझा पत्र क़ागज़ का सिर्फ़ एक टुकड़ा था, जिस पर थोड़ी स्याही थी, उसमें कोई शक्ति कैसे हो सकती है?

इसमें सिर्फ़ वही शक्ति हो सकती है, जो आप इसे अपने मन में देते हैं। दूसरे शब्दों में, शक्ति इस पर आपकी प्रतिक्रिया में होती है। आपके पास दुआ या शाप देने की स्वतंत्रता होती है। दुआ देने का मतलब है जीवन को "हाँ" कहना। इसका मतलब है दूसरों के लिए हर उस चीज़ की इच्छा करना, जिसे आप ख़ुद के लिए चाहते हैं, यानी सद्भाव, स्वास्थ्य, शांति और जीवन की सारी नियामतें।

जज थॉमस ट्रोवर्ड भारत में एक महान शिक्षक थे और पूर्व न्यायाधीश थे। एडिनबरा में दिए एक व्याख्यान में उन्होंने कहा कि शैतान जैसी कोई चीज़ नहीं होती। उन्होंने कहा कि एकमात्र शैतान ईश्वर के बारे में झूठा विश्वास और झूठी धारणा थी; शैतान ईश्वर का विपरीत है और ज़ाहिर है, यह पूरी तरह सच है। हमारी भाषा में, यह प्रेम के ईश्वर की विकृत, मुड़ी-तुड़ी, रुग्ण धारणा है।

उनके व्याख्यान के बाद एक महिला श्रोता ने कहा, "ट्रोवर्ड महोदय, आपने कहा कि कोई शैतान नहीं होता है।" उन्होंने उस महिला से कहा, "आपको शैतान की क्या ज़रूरत है? क्या आप उसे अपना पति बनाना चाहती हैं?" महिला ने कहा, "नहीं।" उन्होंने पूछा, "अपना पड़ोसी बनाना चाहती हैं?" उसने कहा, "नहीं।" उन्होंने पूछा, "ख़ुद बनना चाहती हैं?" महिला ने कहा, "नहीं।" फिर वे बोले, "आप शैतान को किसलिए चाहती हैं?"

दिन भर में होने वाली घटनाओं पर हँसना ज़रूरी है। अगर आप दिन में ख़ुद पर कम से कम छह से आठ बार नहीं हँसते हैं, तो आप कभी आध्यात्मिक विकास नहीं कर पाएँगे। एक पादरी ने एक रब्बी से कहा, "कई बार मैं सोचता हूँ रब्बी, मुझे आपमें ईसा दिखते हैं।" रब्बी ने जवाब दिया, "जो आपको मुझमें ईसा देखने में सक्षम बनाता है, वह मुझे आपमें यहूदी देखने में सक्षम बनाता है।" हमें यह अहसास करना चाहिए कि हम सब एक ही पिता की संतान हैं। हम सभी का एक ही साझा जनक है, जीवन सिद्धांत है। क्योंकि ईश्वर आपके अंदर का जीवन सिद्धांत है। आप जीवित हैं, है ना? ईश्वर ही जीवन है।

बाइबल कहती है: "क्या हम सभी का एक ही पिता नहीं है?" यह भी कहती है, "जब आप प्रार्थना करें, तो कहें - हमारे पिता।" इसका मतलब है कि हम सभी अंतरंग रूप से जुड़े हुए हैं। दरअसल, हम सभी भाई-बहन हैं। "एक ही रक्त या जीवन से उसने धरती पर रहने के लिए सारे देश और इंसान बनाए।" "हाँ" और "नहीं" निर्णय के मानदंड हैं। ईश्वर के साथ अपनी एकरूपता को "हाँ" कहें, जो आपके भीतर की जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान है। आत्मा का कोई चेहरा, आकार या आकृति नहीं होती - यह कालातीत, निराकार और चिरनूतन है। लेकिन यह आपके भीतर है। इस महान सत्य को "हाँ" कहें: मैं और मेरे पिता एक हैं। इसे नकारने वाली हर चीज़ को "नहीं" कहें। नीचे दी गई महान प्रार्थना को "हाँ" कहें:

"ईश्वर है और उसकी उपस्थिति मेरे भीतर प्रेम, शांति, सद्भाव, ख़ुशी, सौंदर्य, बुद्धिमत्ता, प्रकाश, समझ, सुरक्षा और सच्ची अभिव्यक्ति के रूप में प्रवाहित होती है। मैं दिव्य का केंद्र बिंदु हूँ। ईश्वर के सारे गुण और विशेषताएँ मुझमें पूरे दिन व्यक्त हो रहे हैं और जीवन के हर पल मैं अपने सभी तरीक़ों में ज़्यादा ईश्वर सदृश बन रहा हूँ। हम सभी ईश्वर की संतान हैं और वह हमसे प्रेम करता है। मैंने कहा कि तुम देवता हो और *बाइबल* को नष्ट नहीं किया जा सकता।"

हम सभी सर्वोच्च की संतानें हैं। इस सत्य का अहसास करने के बाद आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे। यदि आप इन महान सत्यों को दोहराते हैं, तो आप एक अद्भुत शानदार व्यक्तित्व विकसित कर लेंगे। आप सही कंपन प्रसारित करेंगे और असीम प्रकाश

की दीप्ति से भर जाएँगे। आध्यात्मिक मानसिकता में ही सच्चा जीवन और शांति है। जब भी कोई डर या चिंता आपकी ओर आए या जब भी आपको लगे कि आप कोई चीज़ हासिल नहीं कर सकते, तो स्थिर और शांत होकर आत्मा की संप्रभुता पर मनन करें। अपने भीतर विराजमान असीमित का अहसास कर लें कि ईश्वर असीम प्रेम, असीम प्रज्ञा, असीम जीवन, अद्भुत बुद्धिमत्ता, पूर्ण शक्ति, पूर्ण सद्भाव है। ईश्वर की इस उपस्थिति का विरोध करने या इसे चुनौती देने वाला कोई नहीं है।

यदि आप इसे पुकारते हैं, तो यह आपकी पुकार का जवाब देता है। असीम प्रज्ञा आपके विचार पर प्रतिक्रिया करती है। हर आधुनिक वैज्ञानिक यह बात जानता है। इस तरह की शक्ति आपको पूरे विश्राम की अवस्था में ले आएगी और आपके मन को शांत कर देगी। अस्तित्व की इस तनावरहित अवस्था में यह सोचें कि आप क्या बनना, करना या पाना चाहते हैं। फिर आपके भीतर की असीम आत्मा आपकी आस्था और इसमें विश्वास पर प्रतिक्रिया करेगी।

यह महान सत्य याद रखें: कोई भी चीज़ हमेशा के लिए नहीं है। हर चीज़ गुज़र जाती है। वैज्ञानिक विचारक किसी निर्मित चीज़ को शक्ति नहीं देते हैं। वे जानते हैं कि सृजनकार उसके विचार से ज़्यादा महान होता है। चित्रकार चित्र से ज़्यादा महान होता है। आध्यात्मिक मानसिकता वाला व्यक्ति यह भी जानता है कि भौतिक चीज़ें भौतिक चीज़ों का निर्माण नहीं करती हैं। परिस्थितियाँ परिस्थितियों का निर्माण नहीं करती हैं। हर चीज़ परिवर्तन और रूपांतरण के अधीन है। आप अपने भीतर की आत्मा को पूरी निष्ठा और समर्पण देते हैं। निश्चित रूप से आप जानते हैं कि आत्मा का कोई चेहरा, रूप या आकार नहीं होता। यह कालातीत, निराकार और चिरनूतन है। किसी ने भी आत्मा को नहीं देखा है, लेकिन आप अपने मन में ख़ुशी, प्रेम, परम आनंद और उल्लास के भाव को महसूस कर सकते हैं। जब आपके विचार ईश्वर के विचार होते हैं, तो ईश्वर की शक्ति आपके नेक विचारों के साथ होती है। आत्मा का मुख्य कारण मन में है। किसी भी दिखने वाली चीज़ को किसी व्यक्ति को, स्थान को या वस्तु को ईश्वर का दर्जा नहीं दें। केवल एक ही ईश्वर है - दो नहीं, तीन नहीं, चार नहीं। सिर्फ़ एक। मैं ईश्वर हूँ और मेरे अलावा कोई ईश्वर नहीं है। सूरज के उगने से लेकर सूरज के डूबने तक दूसरा कोई नहीं है।

मान लें, आप किसी जहाज़ी के पास जाकर कहते हैं, “मुझे आपकी आँखों के चारों तरफ़ पीलापन दिख रहा है। आप कमज़ोर और पीले दिख रहे हैं। आपको देखकर ऐसा लगता है, जैसे आप बहुत बीमार होने वाले हैं।” वह आपकी टिप्पणियों को हँसी में उड़ा देगा, शायद तिरस्कार में। या वह आपको मानसिक रूप से असंतुलित भी मान सकता है। जहाज़ी अच्छी तरह जानता है कि वह समुद्री मतली से पूरी तरह मुक्त है। उसके मन में यह विश्वास और आस्था है कि जहाज़ में उसका बेहतरीन समय गुज़रेगा। वह यह भी जानता है कि वह थपेड़ों के साथ तालमेल बैठा सकता है और समुद्र की लय को महसूस कर सकता है।

इसलिए यह अहसास करें कि आपको विचलित करने की शक्ति आपके सिवा किसी दूसरे व्यक्ति के पास नहीं है। स्थितियाँ, परिस्थितियाँ और लोग आपको कुछ चीज़ों का सुझाव तो दे सकते हैं, लेकिन वे उन चीज़ों का सृजन नहीं कर सकते, जिनका वे सुझाव देते हैं। यह शक्ति हमेशा आपके ख़ुद के मन की गतिविधि होती है और आप शाप या वरदान दे सकते हैं। आप कह सकते हैं, "ईश्वर की शांति उसकी आत्मा में भरती है।" "ईश्वर उसके मन में लबालब भरा है।" "ईश्वर इस समय मेरा मार्गदर्शन कर रहा है।" "मेरे जीवन में सही क्रिया है।" आप हमेशा अपने लक्ष्य के साथ जुड़ाव कर सकते हैं। किसी चीज़ को ख़ुद को परेशान नहीं करने दें, किसी चीज़ को ख़ुद को डराने नहीं दें, किसी चीज़ को ख़ुद को विचलित नहीं करने दें, किसी चीज़ को ख़ुद को क्रोधित नहीं करने दें।

आप स्वामी हैं। आप अपने विचार साम्राज्य के अधिकारी हैं: अपने विचारों, भावनाओं, भावों और प्रतिक्रियाओं के। आप अपने विचार साम्राज्य के सम्राट हैं। जब भी कोई नकारात्मक सुझाव आपकी ओर आता है, तो आप कह सकते हैं, "ईश्वर का प्रेम मेरी आत्मा को भरता है। मैं सर्वोच्च की गोपनीय जगह पर हूँ। ईश्वर मेरा चरवाहा है; मुझे कमी नहीं होगी। नेकी और कृपा मेरे जीवन के सभी दिनों में मेरा अनुसरण करती हैं, क्योंकि मैं हमेशा ईश्वर के भवन में रहता हूँ।"

सार

यह आपकी ज़िम्मेदारी है कि आप उन सभी विचारों को "हाँ" कहें, जो उपचार करते हैं, वरदान देते हैं, प्रेरित करते हैं, ऊपर उठाते हैं। सिर्फ़ जीवन के शाश्वत सत्यों व आध्यात्मिक मूल्यों को ही स्वीकार करें और फिर उद्देश्यपूर्ण ढंग से इन्हें अपने ख़ुद के व्यक्तित्व में ढालें।

उन सारी नसीहतों, विचारों, पंथों और रूढ़ियों को "नहीं" कह दें, जो रोकती हैं, सीमित करती हैं और आपके मन में डर भरती हैं।

प्रेम पूर्णाधिकार या स्वामित्व नहीं है। प्रेम का मतलब यह नहीं है कि आप सामने वाले को अपनी मनमर्ज़ी से चलाने की कोशिश करें। न ही यह सामने वाले को मजबूर करने की कोशिश करना है कि वह उसी तरह से विश्वास करे, जिस तरह आप उससे कराना चाहते हैं, या वही काम करे जो आप उस व्यक्ति से कराना चाहते हैं।

जब आप जानते हैं कि कोई चीज़ सच है, तो झुककर सामने वाले को संतुष्ट करने की कोशिश नहीं करें। हमेशा शाश्वत सिद्धांतों पर डटे रहें। रत्ती भर भी न झुकें। आप उस व्यक्ति को झुककर संतुष्ट नहीं कर सकते, जो अपने दिल में एक छोटी-मोटी हिटलर हो, क्योंकि ऐसे लोग संतुष्टि से पोषण पाते हैं। झुककर संतुष्ट करने से कृतज्ञता कभी हासिल नहीं होती।

कोई भी आपको शाप नहीं दे सकता या किसी की आप पर शक्ति नहीं होती। दूसरों के पास सिर्फ़ वही शक्ति होती है, जो आप उन्हें अपने मन में देते हैं। दूसरे शब्दों में, शक्ति इस पर आपकी प्रतिक्रिया में होती है। आपके पास दुआ या शाप देने की स्वतंत्रता होती है। दुआ

देने का मतलब है जीवन को “हाँ” कहना। इसका मतलब है दूसरों के लिए हर उस चीज़ की इच्छा करना, जिसे आप ख़ुद के लिए चाहते हैं, यानी सद्भाव, स्वास्थ्य, शांति और जीवन की सारी नियामतें।

हम सभी सर्वोच्च की संतानें हैं। इस सत्य का अहसास करने के बाद आपके जीवन में चमत्कार होने लगेंगे। यदि आप इन महान सत्यों को दोहराते हैं, तो आप एक अद्भुत शानदार व्यक्तित्व विकसित कर लेंगे। आप सही कंपन प्रसारित करेंगे और असीम प्रकाश की दीप्ति से भर जाएँगे। आध्यात्मिक मानसिकता में ही सच्चा जीवन और शांति है। जब भी कोई डर या चिंता आपकी ओर आए या जब भी आपको लगे कि आप कोई चीज़ हासिल नहीं कर सकते, तो स्थिर और शांत होकर आत्मा की संप्रभुता पर मनन करें। अपने भीतर विराजमान असीमित का अहसास कर लें कि ईश्वर असीम प्रेम, असीम प्रज्ञा, असीम जीवन, अद्भुत बुद्धिमत्ता, पूर्ण शक्ति, पूर्ण सद्भाव है। ईश्वर की इस उपस्थिति का विरोध करने या इसे चुनौती देने वाला कोई नहीं है।

कभी न भूलें: आप अपनी आत्मा के स्वामी हैं। आप अपने विचार साम्राज्य के अधिकारी हैं: अपने विचारों, भावनाओं, भावों और प्रतिक्रियाओं के। आप अपने विचार साम्राज्य के सम्राट हैं।

अध्याय 8

अन्याय से निबटना

इसमें कोई शक नहीं है कि संसार में अन्याय होता है। जीवन हमेशा न्यायपूर्ण नहीं होता है; हमें यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए और इसके साथ जीना सीख लेना चाहिए। मुझसे अक्सर पूछा जाता है कि हम ऐसे ईश्वर में विश्वास कैसे कर सकते हैं, जो अन्याय को मौजूद रहने की अनुमति देता है, जो ग़लत काम करने वालों को पुरस्कार देता है और अच्छे लोगों को दंड देता है। ईश्वर के तौर-तरीक़े अबूझ हैं; जो अन्यायपूर्ण नज़र आता है, वह आगे चलकर लाभकारी हो सकता है। कुछ धर्मगुरु लोगों को तसल्ली देते हैं कि उन्हें स्वर्ग में उनका पुरस्कार मिलेगा। शायद ऐसा होता भी हो, लेकिन हमारी स्वाभाविक इच्छा यह होती है कि हमें इसी जीवन में ख़ुशी मिले। रोचक बात यह है कि इंसान अपनी "बदक़िस्मती" के लिए ख़ुद ज़िम्मेदार होता है, क्योंकि वह अपने अवचेतन मन में बैठी नकारात्मक सोच से ख़ुद उसका सृजन करता है।

अवचेतन मन का नियम पक्षपात नहीं करता है और सारे समय बहुत न्यायपूर्ण होता है। आपका अवचेतन मन आपके विचार की छाप को स्वीकार कर लेता है और उसी अनुसार प्रतिक्रिया करता है। जैसा आप बोते हैं, वैसा ही आप काटते हैं। अगर आप ऑर्किड बोते हैं, तो आपको ऑर्किड ही मिलेंगे। बीज अपने ही क़िस्म की फ़सल देते हैं। ज़ाहिर है, बीज आपके विचार हैं। आप वही हैं, जो आप दिन भर सोचते हैं। आप जो महसूस करते हैं, उसे ही आकर्षित करते हैं और आप जैसी कल्पना करते हैं, वैसे ही बन जाते हैं। यह मन का

नियम है। यह नियम पूरी तरह न्यायपूर्ण है। आप बुरा सोचकर अच्छे की अपेक्षा नहीं कर सकते।

प्रमोशन और सफलता मिलेगी या असफलता और नुक़सान; यह आपके मानसिक नज़रिये से तय होता है, बाहर से आने वाले नकारात्मक विचारों की हवाओं और डर की लहरों से नहीं। यह नियम पूरी तरह से न्यायपूर्ण है और गणितीय दृष्टि से सटीक है। आपके अनुभव आपकी आदतन सोच और चित्रों की हूबहू प्रतिलिपि होते हैं।

आप अपने भीतर सही क्रिया और पूर्ण न्याय के सिद्धांत के साथ तादात्म्य करके सामूहिक मन, मानव क्रूरताओं और लोभ से ऊपर उठ सकते हैं। आप अपने मन में न्याय स्थापित कर लेते हैं। संसार में इसकी तलाश न करें; यह वहाँ नहीं है। ईश्वर पूर्ण न्याय है, पूर्ण सद्भाव है, पूर्ण आनंद, असीम प्रेम और आनंद की पूर्णता, परम व्यवस्था, अनिर्वचनीय सौंदर्य, पूर्ण बुद्धिमत्ता और परम शक्ति है। लेकिन ईश्वर आपके भीतर की आत्मा है। ईश्वर जीवन सिद्धांत है। इसकी तलाश करना छोड़ दें। यह हर जगह पर है। चूँकि यह हर जगह है, इसलिए यह आपमें भी होना चाहिए। सहज बोध आपको यह बता देता है। असीम के सारे गुण, विशेषताएँ और शक्तियाँ आपके भीतर हैं। जब आप इन गुणों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और असीम के सत्यों पर मनन करते हैं, तो आप संसार के अन्याय और क्रूरताओं से ऊपर उठ जाते हैं और आपके अंदर एक विश्वास निर्मित हो जाता है, जो इसकी झूठी मान्यताओं और ग़लत धारणाओं के विपरीत होता है। दूसरे शब्दों में, आप एक दिव्य सुरक्षा चक्र बना लेते हैं। आप सामूहिक मन के ख़िलाफ़ एक आध्यात्मिक प्रतिरक्षा बना लेते हैं। सामूहिक मन का मतलब है इस संसार में रहने वाले सात अरब से भी ज़्यादा लोगों की सोच का महायोग; और मैं यह नहीं मान सकता कि उनके सभी विचार प्रेमपूर्ण, उदात्त और ईश्वरीय हैं। यह बकवास है।

जब जोसेफ़ नाम का एक आदमी मुझसे मिलने आया, तो वह अपनी कंपनी के बारे में क्रोधित, द्वेषपूर्ण और कटु था। पिछले दो साल में उसे दो बार प्रमोशन के लिए नज़रअंदाज़ किया गया था। उसने मुझे बताया कि उसे प्रमोशन मिलना चाहिए था, क्योंकि वह अच्छा काम करता था, उसने एक भी छुट्टी नहीं ली थी और कंपनी की सभी नियमों व नीतियों का पालन किया था। “मेरे कार्य-प्रदर्शन की हर समीक्षा में मैं अव्वल रहा हूँ और कभी भी - एक बार भी - मुझे नहीं फटकारा गया।”

“जब मैंने अपने बॉस से पूछा कि मुझे प्रमोशन क्यों नहीं मिला, तो उन्होंने बस इतना ही कहा कि हालाँकि मेरा काम अच्छा है, लेकिन जिस व्यक्ति को प्रमोशन दिया गया है, वह ऊँचे पद के लिए ज़्यादा उपयुक्त था। मेरा मन तो हो रहा है कि कल ही नौकरी छोड़ दूँ, लेकिन नौकरियाँ कम मिल रही हैं और मैं बेरोज़गार होना गवारा नहीं कर सकता।”

मैंने इस आदमी से कहा, “आपमें द्वेष और क्रोध भरा है। जिस संगठन ने आपको नौकरी दी, उसके प्रति आप आलोचना व निंदा से भरे हैं। ये नकारात्मक सुझाव आपके अवचेतन मन में पहुँच गए हैं। इन्हीं के फलस्वरूप प्रमोशन, वेतनवृद्धि व प्रतिष्ठा की क्षति हुई है। हम ख़ुद ही प्रगति करते हैं। हममें से हर व्यक्ति अपनी प्रार्थना का जवाब ख़ुद देता

है। आप अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं या विश्वास करते हैं, वह इसे साकार कर देगा। आप अपने चेतन मन से जिस भी चीज़ पर सचमुच विश्वास करते हैं, आपका अवचेतन मन उसे नाटकीय बना देगा और क्रियान्वित कर देगा, चाहे यह अच्छी हो या बुरी।"

मैंने उसे यह मानसिक और आध्यात्मिक फ़ॉर्मूला देकर कहा कि वह हर दिन इसका अभ्यास करे:

"मैं जानता हूँ कि मन के नियम पूरी तरह से न्यायपूर्ण हैं और मैं अपने अवचेतन मन पर जिस चीज़ की छाप छोड़ता हूँ, वह मेरे भौतिक संसार और परिस्थितियों में उत्पन्न हो जाती है। मैं जानता हूँ कि मैं मन के सिद्धांत का इस्तेमाल कर रहा हूँ और यह सिद्धांत पूरी तरह से न्यायपूर्ण है। मैं मन के नियमों पर विश्वास करता हूँ, यानी मुझे इस बात पर भरोसा है कि मेरे साथ जो भी होता है, उसे मैं नियंत्रित कर सकता हूँ।"

मैंने जोसेफ़ से हर सुबह और हर रात यह प्रार्थना करने को कहा। मैंने सुझाव दिया कि वह हर रात अपनी आँखें बंद कर ले और अपने मन को सकारात्मक विचारों पर केंद्रित कर ले। "उन योगदानों के बारे में सोचें, जो आपने अपनी नौकरी में, अपने परिवार में, अपनी सामाजिक और धार्मिक गतिविधियों में दिए हैं। अपने बॉस, सहकर्मियों, पत्नी और बच्चों से मिली प्रशंसाओं पर ध्यान केंद्रित करें। आपके सपने आपके विचारों का अनुसरण करेंगे और वे सफलता व ख़ुशी के लिए आपके अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग कर देंगे।"

कुछ महीनों बाद जोसेफ़ ने मुझे बताया कि उसे कंपनी में प्रमोशन मिल गया है और वह एक नए विभाग का मुखिया बन गया है। उसने कहा, "मैंने आपके सुझाव का अनुसरण किया और इसने न सिर्फ़ मेरे नज़रिये को बदल दिया, बल्कि सृजनात्मकता का एक ऐसा सैलाब मुक्त किया, जिसके अस्तित्व के बारे में मैं पूरी तरह अनजान था। प्रमोशन के बाद बॉस ने मुझे बताया कि उन्होंने मुझे इसलिए चुना, क्योंकि वे मेरे नए विचारों और सुझावों से प्रभावित हुए थे। इससे उन्हें यह समझ में आ गया कि मैं सिर्फ़ अच्छा कर्मचारी ही नहीं हूँ, बल्कि नवाचारी भी हूँ और नए पद की चुनौतियों से निबट सकता हूँ।

कुछ साल पहले मैं एक बहुत दौलतमंद और परोपकारी महिला से मिला था। उसने मुझे अपना अनूठा दर्शन बताया। उसने बताया कि वह धन-दौलत को हमारे आस-पास की हवा जैसा मानती है। "मैं ग़रीब घर में पैदा हुई थी, लेकिन मैं हमेशा महसूस करती थी कि मैं अमीर हूँ। आख़िर, मैं ईश्वर की बेटी हूँ। ईश्वर ने मुझे आनंद करने के लिए सारी चीज़ें प्रचुरता में दी हैं।" उसने एक युवा व्यापारी से शादी की और दोनों ने मिलकर एक सफल रिटेल स्टोर खोला, जिसका विस्तार करते हुए उन्होंने एक स्टोर चेन बना ली। पति की मृत्यु के बाद महिला ने इसे लाखों डॉलर में बेच दिया और पिछले कुछ वर्षों में कॉलेज स्कॉलरशिप शुरू करने के साथ ही पूरे संसार के विकासशील देशों में अस्पतालों व मेडिकल क्लीनिकों को दान दिया। उसने मुझसे कहा, "जब मेरे पास बहुत कम पैसा था, तब भी मैं ख़ुद से कहती थी कि मैं अमीर हूँ और अपने पैसे से मैं अच्छे काम करूँगी।"

आपने देखा, यह मन का महान नियम है; आप मैं... हूँ के बीच में जो भी जोड़ते हैं, वही आप बन जाते हैं। मिसाल के तौर पर, अगर आप कहते हैं, "मैं अच्छा नहीं हूँ; मैं नाकाम हूँ; मैं असफल हूँ; मैं बूढ़ा हो रहा हूँ; मैं किसी काम का नहीं हूँ," आप 'मैं... हूँ' के बीच जो भी रखते हैं, वही आप बन जाते हैं। इसलिए आपको ख़ुद से कहना चाहिए: "मैं शक्तिशाली हूँ, मैं ऊर्जावान हूँ, मैं प्रेमपूर्ण हूँ, मैं सद्भावपूर्ण हूँ, मैं दयालु हूँ, मैं प्रेरित हूँ, मैं प्रबुद्ध हूँ, मैं बेहद दौलतमंद हूँ और मैं वह कर रहा हूँ, जो मैं करने से प्रेम करता हूँ, मैं दिव्य रूप से सुखी और दिव्य रूप से समृद्ध हूँ।" आप 'मैं... हूँ' के बीच जो भी रखते हैं, वही बन जाते हैं। इसलिए बोलते समय हमेशा इस बात पर ग़ौर करें कि आप क्या कह रहे हैं।

ग़रीब परिस्थितियों में रहने वाले कई लोग अपने पड़ोसियों की दौलत के प्रति ईर्ष्यालु और द्वेषपूर्ण होते हैं। यह मानसिक नज़रिया उनके जीवन में ज़्यादा अभाव और ग़रीबी ले आता है। वे शायद अनजाने में अपनी भलाई को रोक रहे हैं। बहरहाल, वे भी दौलतमंद बन सकते हैं, अगर वे अपना मन अस्तित्व के सत्य में लगाएँ और यह अहसास करें कि उनके पास भी वह कुंजी है, जो भीतर की सोने की खान का ताला खोलती है।

जब मैंने अपने एक व्याख्यान का प्रसारण पूरा किया, तो एक श्रोता ने मुझे फ़ोन किया। उसने कहा, "मैंने अभी-अभी आपकी चर्चा सुनी और मैं आपसे असहमत हूँ। आपने कहा था कि यदि मैं स्वीकार कर लूँ कि ईश्वर मेरे भीतर रहता है, तो मेरे साथ अच्छी चीज़ें होंगी। देखिए, मैं काफ़ी धार्मिक हूँ। नियमित रूप से चर्च जाता हूँ और हर दिन प्रार्थना करता हूँ, लेकिन मुझे कष्ट के सिवा कुछ नहीं मिला। लगभग एक साल पहले मेरी पत्नी और मैं नया जीवन शुरू करना चाहते थे। हम अपने गृहनगर से ओरेगॉन आकर बस गए। मुझे बीमा पॉलिसी बेचने की नौकरी तो मिली, लेकिन मुझे बहुत कम सफलता मिली है। मैं एक ग़रीब ग्रामीण अंचल में रहता हूँ। किसानों और छोटे व्यापारियों के पास बहुत कम नक़दी होती है और मैं आजीविका नहीं कमा पाता हूँ। मेरी पत्नी गर्भवती है और अगर हालात ऐसे ही रहे, तो हमें मजबूरन गृह नगर लौटना होगा और अपने माता-पिता की मदद पर निर्भर रहना पड़ेगा। मैं यह काम अपने दम पर करना चाहता हूँ। मुझे बताएँ कि मेरी प्रार्थनाएँ मेरे लिए काम क्यों नहीं कर रही हैं?"

मैंने सुझाव दिया कि वह इस प्रार्थना को जोड़ ले:

"जहाँ मैं हूँ, वहीं ईश्वर है। ईश्वर मेरे भीतर वास करता है और जहाँ मैं हूँ, वहाँ ईश्वर को मेरी ज़रूरत है, वरना मैं यहाँ नहीं होता। मेरे भीतर की दैवी उपस्थिति असीम प्रज्ञा है। यह सर्वज्ञानी है। यह सब कुछ जानती है और सब कुछ देखती है। यह शाश्वत है, सर्वज्ञाता है, सर्वज्ञानी है। यह स्व-नवीनीकरण करने वाली है। यह मेरे अंदर का जीवन सिद्धांत है और मेरे सामने अगला क़दम उजागर करती है, जिससे मैं जीवन के ख़ज़ानों को खोल सकता हूँ। मैं उस जवाब के लिए धन्यवाद देता हूँ, जो सहज बोध के भाव या विचार के रूप में मेरे मन से अपने आप बाहर निकलता है और मुझे मिलता है।"

उसने मेरी सलाह का अनुसरण किया। एक सुबह वह ज़्यादा शक्तिशाली और आत्म-विश्वासी महसूस करते हुए जागा। उसे यह अहसास हुआ कि ज़्यादा आमदनी की संभावना

सिर्फ़ बीमा बेचने तक ही सीमित नहीं रहनी चाहिए और उसे अपने फ़ोटोग्राफ़ी के शौक से आमदनी बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए। उसने एक कैमरा ख़रीदकर ओरेगॉन की सुंदर पहाड़ियों और घाटियों के फ़ोटो लिए। उसने ये फ़ोटो पर्यटन पत्रिकाओं को भेजे। उसने फ़ोटो वाले प्राकृतिक दृश्यों के बारे में सुंदर विवरण लिखकर पर्यटन एजेंसियों के पास भेजे। उसने पर्यटन व्यवसाय शुरू किया, जिससे उसे काफ़ी आमदनी हुई। इस आदमी ने अपने भीतर के ख़ज़ाने का दोहन करके, अपने साथ न्याय स्थापित करके ख़ुशी पा ली। उसने अपनी दौलत वहीं पा ली, जहाँ वह था।

डाएन एक पर्यावरणवादी इंजीनियर थी। बचपन से ही वह प्रकृति से मंत्रमुग्ध थी और उसने पर्यावरण संरक्षण के प्रति अपने जीवन को समर्पित कर दिया था। उसने इस विषय पर डॉक्टरेट की और सिएरा क्लब के लिए काम करने लगी। वह प्राकृतिक संसाधनों को संरक्षित रखने के उपायों पर शोध कर रही थी। ज़्यादातर ग़ैर-लाभकारी संस्थाओं की तरह यहाँ भी उसका वेतन बहुत कम था। दूसरी ओर, उसकी कम शिक्षित बहन लास वेगास में शो गर्ल का काम करके डाएन से चार गुना ज़्यादा कमाई कर रही थी।

डाएन ने कहा, “यह सरासर नाइंसाफ़ी है। हमें इस तंत्र को बदल देना चाहिए। मैंने पीएच.डी. करने के लिए छह साल तक कड़ी मेहनत की है, जबकि मेरी बहन ने तो हाई स्कूल की परीक्षा भी पास नहीं की है।” मैंने डाएन को समझाया कि वह सामूहिक मन के ऊपर उठ सकती है - वह मन, जो स्थिति, परिस्थिति और परंपरा के दृष्टिकोण से सोचता है।

मेरे सुझाव पर वह हर सुबह दर्पण के सामने खड़ी होने लगी और दृढ़ता से यह कहने लगी, “दौलत मेरी है। सफलता मेरी है। प्रसन्नता मेरी है।”

वह हर सुबह लगभग पाँच मिनट तक ये कथन दृढ़तापूर्वक कहती रही और यह कहते समय वह जानती थी कि ये विचार उसके अवचेतन मन में पहुँच जाएँगे। वह जानती थी कि वह क्या कर रही थी और क्यों कर रही थी। उसे अहसास हुआ कि वह एक माली की तरह ज़मीन में बीज बो रही है। बीज अपने क़िस्म की फ़सल देते हैं। जब आप ज़मीन में बीज बोते हैं, तो इसके बाद आप उन्हें पानी देते हैं, खाद देते हैं और फिर वे अंकुरित हो जाते हैं तथा विकास करने लगते हैं। बीज में एक बड़ा पेड़ छिपा होता है। लेकिन ध्यान रहे, आप अपनी प्रत्यक्ष कोशिशों से बीज को उगा नहीं सकते।

उसे इस सबका अहसास हो गया। धीरे-धीरे वह इन सारी स्थितियों को वास्तविक महसूस करने लगी। एक महीने में ही सिएरा क्लब में उसे एक ज़्यादा महत्त्वपूर्ण पद पर प्रमोशन मिल गया, जहाँ उसका वेतन बहुत ज़्यादा था। वह पर्यावरण संबंधी मसलों पर लेख भी लिखने लगी, जिन्हें वह पत्रिकाओं को बेच देती थी। उसने एक बड़े प्रकाशक से पुस्तक लिखने का अनुबंध भी कर लिया।

पूरे संसार में करोड़ों लोग अन्याय सहन करते हैं। पत्रकार पूरे संसार में अत्याचार, उत्पीड़न और जातिसंहार के बारे में लिखते रहते हैं। कोई भी तानाशाह या निरंकुश शासक शक्ति के लोभ के वशीभूत होकर लाखों या करोड़ों लोगों पर क्रूरता का दमनचक्र शुरू कर सकता है। ये चीज़ें सदमे भरी होती हैं। लेकिन इसके बावजूद हमारे बीच तानाशाह, निरंकुश

शासक होते हैं। वे युगों-युगों से हमारे बीच रहे हैं। वे अब भी हमारे बीच हैं। नीरो, इवान द टेरिबल, हिटलर, स्टालिन और चंगेज़ ख़ान के अनुयायी आज भी सक्रिय हैं। वे पूरे संसार में हैं। ज़ाहिर है, एक सेनापति के आदेश लाखों लोगों की परेशानी का सबब बन सकते हैं।

पूरे संसार के घरों, फ़ैक्ट्रियों, कारख़ानों, जेलों और हर जगह क्रूरता और अन्याय का बोलबाला है। एक शोध डॉक्टर सात साल से कैंसर पर काम कर रहा है और इस रोग के फैलाए जाने वाले विध्वंस का अध्ययन कर रहा है, जिसके बदले में उसे हर साल 55,000 डॉलर की कमाई होती है। उसका भाई ट्रक ड्राइवर है, जिसे हर साल 75,000 डॉलर मिलते हैं और दूसरे लाभ अलग। यह न्यायपूर्ण नज़र नहीं आता। वह इसके बारे में नाराज़ है। देखिए, यह नाइंसाफ़ी और अन्याय आपको हर जगह दिख सकता है।

संसार की माताएँ बहुत मेहनत करती हैं। उनकी कोई यूनियन नहीं है। उन्हें कोई तय वेतन नहीं मिलता और अक्सर उनके बच्चे उनसे परे छिटकते हैं। मैंने देखा है कि कई बार तो बच्चे उन्हें अपने विवाह में भी नहीं बुलाते हैं। रेस्ट होम में उनसे मिलते वक़्त एक आम शिकायत यह रहती है: “मेरे बच्चे कभी मुझसे मिलने नहीं आते हैं।”

न्याय मन का होता है। आपको मानसिक और आध्यात्मिक नियमों का ज्ञान होना चाहिए। फिर आप न्याय को आदेश देने की स्थिति में होते हैं, जिसका मतलब है चीज़ों को बराबर करना, असंतुलनों को संतुलित करना। न्याय का अर्थ है न्यायोचित व्यवहार। न्याय की मूर्ति को आम तौर पर एक देवी के रूप में चित्रित किया जाता है, जिसके हाथ में तलवार या तराजू या दोनों होते हैं। निष्पक्षता के प्रतीकस्वरूप उसकी आँखों पर पट्टी बँधी होती है या उसकी आँखें बंद होती हैं। न्याय सदाचार पर आधारित सत्य की पुष्टि है - सही विचार, सही भावना, सही क्रिया - स्वर्णिम नियम या प्रेम के नियम पर आधारित। इसका मतलब है असंतुलनों को संतुलित करना या संतुलन स्थापित करना।

संसार में करोड़ों लोग शांति, सद्भाव, स्वास्थ्य, समृद्धि, सुरक्षा और प्रेम के भूखे हैं। सुरक्षा, शांति और ख़ुशी खोजने का तरीक़ा असीमित के संपर्क में आना है और यह दावा करना है, “असीम आत्मा मेरे अंदर प्रेम, शांति, शक्ति, मार्गदर्शन, सद्भाव, समृद्धि व सौंदर्य और प्रेरणा के रूप में प्रवाहित होती है।” यह जीवन की रोटी है। यह अदृश्य और अमूर्त, लेकिन सच्चा भोजन है। “ख़ुश हृदय दवा की तरह फ़ायदा करता है; निराशा हड्डियों को सुखाती है।”

ज़ाहिर है, यहाँ रोटी का मतलब टेबल पर रखी रोटी से नहीं है। यह तो शांति, सद्भाव, सही क्रिया, सौंदर्य, शक्ति और साहस की रोटी है। आप प्रेरणा के बिना कैसे जी सकते हैं? प्रेम के बिना? मार्गदर्शन के बिना? आंतरिक शक्ति के बिना?

“आज के दिन हमें हमारी दैनिक रोटी दें,” प्रार्थना का सच्चा अर्थ यह है कि हमें वह दें, जो हमारा अपना है। ईश्वर दाता है और उपहार है। ईश्वर आपके भीतर की जीवित आत्मा है। उपहार दे दिया गया है। हमें तो बस पाना सीखना है, क्योंकि सभी चीज़ें तैयार हैं, बशर्ते मन तैयार हो।

क्या आप हवा, धूप या पानी के लिए प्रार्थना करते हैं? जितनी चाहे, उतनी हवा ले लें। किसे परवाह है? यह हमेशा से संसार में रही है। यह संसार में तब भी थी, जब आप पैदा भी नहीं हुए थे। वैज्ञानिक हमें बताते हैं कि उष्णकटिबंध में इतने सारे फल सड़ जाते हैं, जिनसे पूरी मानवता का पेट भर सकता है। प्रकृति उदार है, अकूत है और समृद्ध है। यह अक्षय भंडार है। आप जानते हैं कि आप हाइड्रोजन से जितनी चाहे उतनी ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। यह पानी में है। पानी की कोई कमी नहीं है। सृष्टि में पानी की हमेशा समान मात्रा होती है।

आप असीमित के संपर्क में आ रहे हैं। आत्मा और पदार्थ एक ही हैं। पदार्थ आत्मा का सबसे निचला स्तर है और आत्मा पदार्थ का सबसे ऊँचा स्तर। असीम आत्मा ने सृष्टि और अंतरिक्ष की आकाशगंगाओं का सृजन किया था। असीम प्रज्ञा हमारे भीतर है। हमारे मन में कोई बहुत मूल्यवान विचार आ सकता है। हमारे मन में आने वाला एक विचार लाखों लोगों को रोज़गार दे सकता है। हमारे मन में ऊर्जा या यातायात संबंधी नए विचार आ सकते हैं। हम ये अद्भुत चीज़ें कर सकते हैं, क्योंकि हमारे भीतर का असीमित इन्हें हमारे सामने उजागर कर देगा।

आपको सही दिशा में जुटे रहना चाहिए: सही विचार, सही भावना, सही क्रिया और जीवन के महान नियम। आपको सही क्रिया करने में जुटे रहना चाहिए, यानी जो भी प्यारा, उदात्त और ईश्वर-सदृश है। इन चीज़ों पर लगन से जुटे रहें और आप अपनी भलाई का मार्ग प्रशस्त कर देंगे।

नियम पक्षपातरहित और तटस्थ है। यह किसी भी नियम पर लागू होता है। यह आपके अवचेतन मन का भी नियम है। आप इस पर जो भी छाप छोड़ते हैं, वह संसार के पर्दे पर व्यक्त हो जाती है। नैतिकता इस बात पर निर्भर करती है कि आप इस नियम का इस्तेमाल कैसे करते हैं। अगर हत्यारे बीज या ऑर्किड बोते हैं, तो वे उनके लिए भी उगेंगे। वे हवाई जहाज़ भी उड़ा सकते हैं, यदि उन्हें हवाई जहाज़ उड़ाने के नियमों का प्रशिक्षण दिया जाए। नियम पवित्र लोगों के मामले में भी उसी तरह प्रतिक्रिया करते हैं, जिस तरह कि अपराधियों या हत्यारों के मामले में। आपका विचार इसका पुरस्कार स्वयं है। कभी भी किसी का नाजायज़ फ़ायदा न उठाएँ या किसी तरह दूसरों को नुक़सान नहीं पहुँचाएँ। ऐसा करना ख़ुद को नुक़सान पहुँचाना है। याद रहे, आप दूसरे के बारे में जो भी सोचते हैं, आप अपने मन, शरीर और परिस्थितियों में उसका सृजन कर रहे हैं, क्योंकि आप ही एकमात्र विचारक हैं।

इस संसार में आपको हमेशा न्याय नहीं मिलता है। ज़ाहिर है, ऐसा सोचना ही पागलपन है। लेकिन स्वर्ग के साम्राज्य में न्याय होता है और स्वर्ग का साम्राज्य आपके भीतर है। स्वर्ग आपका ख़ुद का शांत मन है और आप अपने वैचारिक साम्राज्य के सम्राट हैं। आप अपने विचारों, भावनाओं, क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के स्वामी हैं। ज़ाहिर है, आप अपने मन पर शासन करने वाले सम्राट हैं।

आपको अपने आंतरिक विश्वासों और मान्यताओं की सटीक अभिव्यक्ति मिलेगी। जैसा भीतर वैसा बाहर। जैसा ऊपर वैसा नीचे। जैसा आकाश में (यानी आपके मन), वैसा ही

धरती पर (आपका शरीर, आपका परिवेश, स्थितियाँ, परिस्थितियाँ, आपका संसार, आपका सामाजिक ओहदा, संसार में आपकी जगह, आपका वित्तीय ओहदा, आपसे संबंधित सभी चीज़ें)। आपसे संबंधित सभी चीज़ें आपकी आंतरिक मानसिक अवस्था की गणितीय अभिव्यक्ति हैं। अंदरूनी हिस्सा बाहरी को संतुलित करता है। जैसा भीतर वैसा बाहर।

सर्वशक्तिमान की बुद्धिमत्ता के ज़रिये दैवी सद्भावपूर्ण समाधान मिलता है। इस सत्य का पालन करें। डर लगने पर यह दृढ़ कथन कहें: "यह ईश्वर की सक्रियता है," जिसका मतलब है चारों तरफ़ सद्भाव और शांति। ईश्वर आपके अंदर का जीवन सिद्धांत है, जो सौंदर्य, सद्भाव, प्रेम और शांति के रूप में कार्य कर रहा है। यह जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान है। इसका कोई चेहरा, रूप या आकृति नहीं है। वैज्ञानिक इसे ऊर्जा कहते हैं।

ऊर्जा एक ऐसी शब्दावली है, जिसका इस्तेमाल विज्ञान जीवित आत्मा के लिए करता है। यह एकत्व के रूप में चलती है, सामंजस्य के रूप में चलती है। कोई विभाजन या संघर्ष नहीं है। असीमित का विरोध करने वाला कोई नहीं है। असीमित या अनंत को विभाजित या बहुगुणित नहीं किया जा सकता। ऐसा सोचना ही सरासर पागलपन है। केवल एक ही शक्ति है - दो नहीं, तीन नहीं, तीन नहीं, एक हज़ार नहीं - सिर्फ़ एक। एक ही शक्ति है, जो एकत्व, सामंजस्य में चल रही है। सर्वशक्तिमान का विरोध करने वाला कोई नहीं है, वरना इस शब्द का कोई अर्थ नहीं रह जाएगा।

इसलिए जब आप कहते हैं, "ईश्वर की सक्रियता," तो इसका अर्थ है चारों तरफ़ सद्भाव और शांति। इस सत्य का पालन करें और फिर दिन उग आएगा तथा सारी छायाएँ दूर भाग जाएँगी।

सही क्रिया और सद्भाव पर ज़ोर दें। सामने वाले के लोभ या मानसिक रोग में योगदान देना ग़लत है। अपने जीवन में दिव्य नियम और व्यवस्था पर ज़ोर दें। पूर्णता और सौंदर्य पर ज़ोर दें। दिव्य प्रेम पर ज़ोर दें, क्योंकि ईश्वर ने आपको आनंद करने के लिए सारी चीज़ें प्रचुरता में दी हैं। ईश्वर ने आपको अमीर बनाया है।

इसलिए आध्यात्मिक मूल्यों पर ध्यान दें। इस काम को भावना से, जानते-बूझते हुए और गहनता से करें और आप विजयी बन जाएँगे। मिसाल के तौर पर, कैंसर वाले कई लोग लेट्रिल दवा का इस्तेमाल करते हैं। चूँकि अमेरिकी सरकार ने इस पर प्रतिबंध लगा रखा है, इसलिए लोग इसे पाने के लिए मेक्सिको जाते हैं। सरकार इन कैंसर रोगियों को बता रही है कि वे असाध्य रोगी हैं, यह निराशाजनक है और वे वैसे भी मरने वाले हैं, इसलिए ज़हमत क्यों उठाना? कोई संभावना नहीं है; उनके पास आपको देने के लिए कुछ नहीं है। देखिए, अगर लोगों को यह विश्वास है कि लेट्रिल से उन्हें फ़ायदा हो सकता है, तो उन्हें इसका इस्तेमाल क्यों न करने दिया जाए? इस तरह के बहुत सारे अन्याय और नाइंसाफ़ियाँ हैं। वे आपसे कह रही हैं, "आप मरने वाले हैं, लेकिन आपको हमारे तरीक़े से मरना होगा।"

यदि आप तिजुआना जाकर कुछ इंजेक्शन लगवाना चाहते हैं, तो आपको ऐसा क्यों नहीं करना चाहिए? व्यक्तिगत रूप से मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो दावा करते हैं कि लेट्रिल के इंजेक्शन लेने से उनका कैंसर पूरी तरह ठीक हो गया। देखिए यदि उन्हें विश्वास है

(भले ही विश्वास की वस्तु सच्ची हो या झूठी), तो उन्हें परिणाम मिलते हैं। भले ही विश्वास ग़लत हो या अंधविश्वास हो, आपका अवचेतन मन आपके विश्वास के अनुसार ही प्रतिक्रिया करेगा। इसलिए यह मुझे समझदारीपूर्ण लगता है।

मुद्दा स्वतंत्रता है। हर तार्किक दृष्टि से लेट्रिल हानिरहित है। यह खूबानी का सक्रिय तत्व है। यदि ऐसा है और यदि स्वतंत्र लोग इसे चाहते हैं, तो यह उन्हें क्यों नहीं मिल सकता?

यदि आप ख़ुद को हीन समझते हैं, यदि आप अपनी निंदा कर रहे हैं, यदि दूसरे आपसे दुर्व्यवहार कर रहे हैं, यदि आप सोचते हैं कि आप पाँवपोश हैं, तो हर कोई आप पर पैर रखेगा और कुचलेगा।

अपने अंदर ईश्वर को ऊपर उठाएँ, उपचार करने में शक्तिशाली। आप असीमित की संतान हैं, आप जीवित ईश्वर की संतान हैं। इसलिए जीवित ईश्वर की संतान के रूप में अपनी गरिमा के बारे में चेतन बनें। अमीर ज़्यादा अमीर बनते हैं और ग़रीब ज़्यादा ग़रीब बनते हैं। यह मन का नियम है। नियम तार्किक है। यह बहुत न्यायपूर्ण है और पूरी तरह से पक्षपात रहित है। जैसा हम बोते हैं, वैसा हम काटते हैं। कुछ लोग हैं, जो दौलत को उस हवा की तरह देखते हैं, जिसमें वे साँस लेते हैं। उनके पास नए विचार प्रचुरता में आते हैं। वे कहते हैं, "असीमित प्रज्ञा मेरे सामने नए सृजनात्मक विचार उजागर करती है, जो मानवता को वरदान देते हैं।" नए विचार उनके पास आते हैं।

बहुत से लोग अन्य देशों से अमेरिका आए थे। तब उनके पास उनके तन के कपड़ों के सिवा कुछ नहीं था, लेकिन उनके पास विचार थे। उन्होंने कड़ा अध्ययन किया और अँग्रेज़ी भाषा सीखी। अब वे हज़ारों लोगों को रोज़गार दे रहे हैं। वे सीढ़ी पर ऊपर चढ़े। उनके पास देने के लिए कुछ था। नियम हमेशा चीज़ों को बराबर कर देता है। नियम अटूट है।

लॉस एंजेलिस के एक आदमी को यह डर था कि वह अपना घर गँवा देगा। उसने कहा, "ओह हाँ, मैं इसे गँवा दूँगा।" उसने यह नकारात्मक तसवीर देखी और देखता रहा। उसने कहा, "मैं पैसे की व्यवस्था नहीं कर सकता। मेरे रिश्तेदारों ने हाथ खड़े कर दिए हैं। बैंक वालों ने भी क़र्ज़ देने से इंकार कर दिया है।" वह अभाव, नुक़सान और सीमा के बारे में सोचने लगा। ज़ाहिर है, उसने अपना घर गँवा दिया। यह अंदर और बाहर का बराबर होना है। आप अभाव, नुक़सान और सीमा के बारे में सोचकर समृद्धि और सफलता की अपेक्षा नहीं कर सकते। तब नियम न्यायपूर्ण नहीं होगा। नियम पूरी तरह से न्यायपूर्ण है। अंदर की तसवीर बाहर की तसवीर को नियंत्रित करती है। यह आंतरिक और बाह्य का समानीकरण है। अंदर ग़रीबी और तंगी, डर और अभाव है। जिसका मुझे भारी डर है, वह मुझ पर आ गया है। यह एक मानसिक अवस्था है। "इसलिए उसके विश्वास के अनुरूप ही उसके साथ किया गया। जिसके पास है, उसे दिया जाएगा; उसे जिसके पास दौलत की चेतना है और जो समृद्ध ईश्वर में विश्वास करता है।" यह कहें, "ईश्वर मेरी आपूर्ति का स्रोत है। मेरी सभी आवश्यकताएँ हर पल और हर जगह पूरी हो रही हैं।" ऐसे लोग आध्यात्मिक, मानसिक और भौतिक, आर्थिक सभी तरह की दौलत को आकर्षित करते हैं। हाँ, उनमें संपन्नता की चेतना होती है। वे दौलत को उस हवा की तरह देखते हैं, जिसमें वे साँस लेते हैं।

ग़रीब लोग धन्य हैं। हाँ, ग़रीब लोग खुले और ग्रहणशील हैं। वे महान चीज़ों की उम्मीद करते हैं। यदि आपका मन बंद है, तो मैं आपको कुछ नहीं सिखा सकता। आप किसी भरे कप में कोई चीज़ नहीं डाल सकते। बहुत सारे लोग ऐसे ही होते हैं। वे कहते हैं, "मैं यह सब जानता हूँ। आप मुझे यह नहीं सिखा सकते।" वे आपको तुच्छ समझते हैं। उन्हें यक़ीन होता है कि यह आपका दुर्भाग्य है कि आप उनके धर्म या पंथ या किसी दूसरी चीज़ के अनुयायी नहीं हैं, जिसमें वे विश्वास करते हैं।

लेकिन धर्म हृदय का होता है। इसका होंठों से ज़रा भी संबंध नहीं होता है। आपका धर्म आपको बाँधने वाली चीज़ है। यह आपका भावनात्मक समर्थन है; आपके हृदय में जो भी सच्चा विश्वास होता है और आपके होंठों से आप जो भी विश्वास करते हैं, उसे प्रकट कर दिया जाता है।

करोड़ों लोग डर के बंधन में जी रहे हैं। बाँधने वाली सच्ची चीज़ है आपका धर्म। हमें प्रेम भरे ईश्वर से बँधे होना चाहिए। यह हमारा सच्चा धर्म होना चाहिए; हमारे हृदय में प्रेम भरा ईश्वर, जो हमें मार्गदर्शन और दिशा दे रहा है, हमारा मालिक, हमारा मार्गदर्शक, हमारी मुश्किलें दूर करने वाला, हमें नियामतें देने वाला। अपने मन में ऐसे मालिक की कल्पना करके आप प्रेमपूर्ण ईश्वर को पा लेते हैं। यही सच्चा धर्म है। इसके तरीक़े सुखद तरीक़े हैं और इसके मार्ग शांति के मार्ग हैं।

क्या आप जानते हैं कि संसार में करोड़ों लोगों का धर्म निरा अज्ञान है? बुद्ध ने हज़ारों साल पहले कहा था कि अज्ञान एकमात्र पाप है और संसार के सारे कष्ट तथा दुख इसी के परिणाम हैं। कल्पना करें कि अज्ञान हमारे मन पर शासन कर रहा है। क्या यह सोचना डरावना नहीं है? लेकिन यह करोड़ों लोगों पर शासन करता है। अंधविश्वास करोड़ों लोगों के मन पर शासन करता है।

प्रबल विचार आपको नियंत्रित करता है। यह आपके सभी कमतर विचारों, भावनाओं, क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। हम मन के नियमों की बात कर रहे हैं। आप मन के नियमों को नहीं बदल सकते। क्या इसका मतलब यह है कि हमें जन्म से लेकर मृत्यु तक लोगों की परवाह करनी चाहिए? नहीं। अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप मनोवैज्ञानिक रूप से उन्हें बधिया बना रहे हैं। आप उनसे उनका देवत्व छीन रहे हैं। हम यहाँ स्व की खोज करने आए हैं। हम यहाँ ग़लतियाँ करने के लिए आए हैं। जब आप स्कूल गए थे, तो आपको अपनी पेंसिल के सिरे पर एक रबड़ मिली थी। यह माना जाता था कि आप ग़लतियाँ करेंगे। ग़लतियों के ज़रिये आप सीखते हैं कि कैसे जोड़ा, घटाया और विभाजित किया जाता है। आप मानव संबंधों में भी ग़लतियाँ कर सकते हैं। आप इनसे सीखते हैं।

इसलिए मन के नियम सीखने के बाद आपको ग़लती नहीं दोहरानी चाहिए, क्योंकि आप सीख चुके हैं कि मन के नियमों का इस्तेमाल कैसे करना है। आप स्व-खोज की स्व-प्रेरणा से लोगों को वंचित नहीं करते हैं। यदि जन्म से मृत्यु तक लोगों की परवाह की जाए, तो वे जड़ बन जाते हैं। वे ख़ुद को कभी नहीं खोज पाते हैं। आप उनसे उनका देवत्व छीन

रहे हैं। यह ग़लत है। यह तो उनसे कहना है, "मैं यह सुनिश्चित करने जा रहा हूँ कि आप यह न सीख पाएँ, यह न जान पाएँ कि आप कौन हैं।" लेकिन वे जीवित ईश्वर की संतान हैं, सभी चीज़ों के वारिस हैं। वे यहाँ सीखने के लिए आए हैं। उन्हें इससे वंचित नहीं करें।

न्याय की दृष्टि में सभी समान हैं। सत्य को जान लें; सत्य आपको स्वतंत्र कर देगा। सत्य क्या है? मैं हूँ सत्य है। मैं हूँ का अर्थ है अस्तित्व, जीवन, जागरूकता। यह एक नामरहित नाम है। जब आप कहते हैं, मैं हूँ, तो आप जीवित ईश्वर की उपस्थिति की घोषणा कर रहे हैं। भारत में वे इसे ओम कहते हैं, जिसका मतलब है - अस्तित्व, जीवन, जागरूकता।

एक महिला प्रमोशन और तरक्की के लिए प्रार्थना कर रही थी, लेकिन वह अपनी सुपरवाइज़र से चिढ़ती थी और ख़ुद से कहती थी: "वह सुपरवाइज़र मेरे प्रमोशन में अड़ंगे लगा रही है।" मैंने उसे समझाया कि वह अपने प्रति अन्याय कर रही थी, उस महिला को सिंहासन पर बैठा रही थी और सुपरवाइज़र को अपने भीतर के असीमित से ज़्यादा बड़ा बना रही थी। इस नज़रिये में कोई समझदारी नहीं होती है। प्रमोशन, विस्तार और विकास की उसकी इच्छा भीतर के जीवन सिद्धांत से उत्पन्न हुई है। असीमित दिव्य नियम और व्यवस्था में प्रमोशन, तरक्की या आपकी किसी भी दूसरी इच्छा को साकार कर सकता है। वह असीमित की शक्ति से इंकार कर रही थी, जो सर्वशक्तिमान है। वह दावा कर रही थी कि सुपरवाइज़र असीमित से ज़्यादा बड़ी है। यह मूर्खतापूर्ण है, है ना?

उसने यह दृढ़ कथन कहकर चीज़ों को समान बनाया: "प्रमोशन मेरा है; तरक्की मेरी है; दिव्य नियम और व्यवस्था में उपलब्धि मेरी है, असीमित की शक्ति के ज़रिये।" उसने मानसिक समतुल्य स्थापित किया और मानसिक समतुल्य के अनुसार ही आपको भौतिक समतुल्य मिलता है।

संसार में मुफ़्त लंच जैसी कोई चीज़ नहीं होती है। यहाँ आपको हर चीज़ की क़ीमत चुकानी होती है। यदि आप महान अभिनेत्री या गायिका बनना चाहती हैं, तो आपको अपने भीतर झाँकना चाहिए। अगर आपको अपने भीतर गाने का गुण नज़र आए, तो आप कह सकती हैं, "ईश्वर मेरे माध्यम से भव्य सुरों में गाता है। मैं सर्वशक्तिमान की शक्ति के ज़रिये विजय का गीत गाती हूँ।" आप कल्पना करती हैं कि आप अद्भुत, भव्य तरीक़े से गा रही हैं; अपने श्रोताओं की आत्मा को प्रेरित कर रही हैं, उनके भीतर शांति, सद्भाव और प्रेम भर रही हैं; उन्हें ख़ुशी और प्रसन्नता में ऊपर उठा रही हैं। जब आप निरंतर ऐसा करती रहती हैं, तो आप मानसिक समतुल्य बना रही हैं। अगर आपको संगीत से प्रेम है, तो आपको सुरों, रागों और सारी चीज़ों का अध्ययन करना होता है, आपको संगीत में लीन व तल्लीन होना होता है। आपको इस पर एकाग्रचित्त ध्यान केंद्रित करना होता है। आपको अभ्यास, अभ्यास, अभ्यास करना होता है। आपको अपनी आत्मा में संगीत का मानसिक समतुल्य बनाना होता है, ताकि आप आँखों पर पट्टी बाँधकर भी रैकमैनिनॉफ़ का प्रिल्यूड बजा सकें। क्यों? क्योंकि इसी तरह से आपके गुण और ज्ञान आपके अवचेतन मन को सराबोर करते हैं।

यदि आप जीवन में समृद्ध, सफल बनना चाहते हैं, तो आपको मानसिक समतुल्य बनाना होता है। आपको बताया गया है, बुद्धिमत्ता पाओ। सारी चीज़ों की समझ पाएँ। बुद्धिमत्ता आपके भीतर ईश्वर की शक्ति है; यह उपस्थिति की जागरूकता है। आप बुद्धिमान बन रहे हैं, जब आप यह बात जान जाते हैं कि हर विचार सृजनात्मक है और हर विचार कर्म का आरंभ है। शब्द को सजीव बना दिया गया था। शब्द एक व्यक्त विचार है; यह प्रकट हो चुका है। हर विचार कर्म का आरंभ है। आपका सोचा गया हर विचार सृजनात्मक है। अपने विचार का स्वस्थ सम्मान करना बेहतर है, वरना आप बहुत सारी मुश्किलों में फँस जाएँगे।

आप जो भी महसूस करते हैं, उसे आकर्षित करते हैं। आप जैसी भी कल्पना करते हैं, वैसे ही बन जाते हैं।

आप कल्पना कर सकते हैं कि आप निकम्मे या निठल्ले हैं; आप कल्पना कर सकते हैं कि आप आवाराओं की तरह ट्रेनों में भटक रहे हैं। यह कल्पना करते रहेंगे, तो आप आवारा बन जाएँगे। लेकिन आप यह कल्पना भी कर सकते हैं कि आप ज़बर्दस्त सफल हैं, कि आप एक महान अभिनेता हैं; आप कल्पना कर सकते हैं कि आप दर्शकों के सामने हैं तथा उन्हें हँसा और रुला रहे हैं; आप शेक्सपियर के सौंदर्य को सजीव बनाने की अपनी आंतरिक शक्ति का अहसास कर सकते हैं, जिससे आपके श्रोताओं का जीवन समृद्ध बनेगा।

वैज्ञानिक हमें बताते हैं कि सृष्टि की हर चीज़ गाती है। हाँ, यह गाती है। संसार घनत्व, फ़्रीक्वेंसी और गहनताओं का विश्वविद्यालय है। आपका शरीर बस प्रकाश की लहरें हैं। पूरा संसार ईश्वर का नृत्य है। यह आज आधुनिक विज्ञान है। इसलिए बुद्धिमत्ता मुख्य चीज़ है। बुद्धिमत्ता पाएँ। अपनी सारी शक्ति से समझ पाएँ। बुद्धिमत्ता उसकी संतानों में तर्कसंगत है। आप जिस तरह शरीर की संतान हैं, उसी तरह मन की संतान भी हैं।

यदि मैं आपका बनाया सुंदर चित्र देखता हूँ, तो मुझे अहसास होता है कि आप असीमित के अनिर्वचनीय सौंदर्य के बारे में सोच रहे थे और आपने उस सौंदर्य को कैनवास पर उतार दिया। जब तक आप सौंदर्य के बारे में न सोच रहे हों, तब तक आप कैनवास पर सौंदर्य कैसे उतार सकते हैं? आप सौंदर्य को नहीं देखते हैं। यह आपके भीतर असीमित का गुण है। आपको प्रेम नहीं दिखता है, लेकिन आप अपनी संतान से प्रेम करते हैं। आप एक कुत्ते से भी प्रेम कर सकते हैं। यह सौहार्द का प्रकटीकरण है। ये आपके भीतर की अदृश्य व अमूर्त शक्तियाँ हैं।

हाँ, आपके मन की संतानें भी होती हैं। जैसे वह पुस्तक, जिसे आप लिखते हैं और जो आत्मा को प्रेरित करती है, ऊपर उठाती है व गरिमा देती है, या फिर कोई सुंदर शिल्प, जो संतान के रूप में आपके मन से बाहर निकला है। तो हमारे मन की संतानें भी होती हैं।

हमारी शारीरिक संतानें भी होती हैं। कितनी बार आपने किसी पड़ोसी के लड़के के बारे में कहा है, “माता-पिता ने उसकी अच्छी परवरिश की है। उसमें अच्छे संस्कार हैं। देखो तो सही, वह पढ़ने में कितना अच्छा है। वह पुलिस वाले, शिक्षकों और माता-पिता का सम्मान करता है। वह घर के काम भी करता है और सम्मानजनक व्यवहार करता है आदि।” क्या

आप यह नहीं कहते, “वह किसी अच्छे घर का होगा?” उसके माता-पिता ने उसके मन में अद्भुत विचार और महान सत्य बैठाए होंगे, क्योंकि वह स्वर्णिम नियम यानी प्रेम के नियम का अभ्यास करता है। आप कहते हैं, “माता-पिता ने उसकी अच्छी परवरिश की है।” हाँ, बच्चे अपने माता-पिता की बुद्धिमत्ता और प्रशिक्षण को दर्शाते हैं। आपकी बुद्धिमत्ता बेटे या बेटी के नज़रिये में भी झलकती है। यह आपके काम, आपके विज्ञान, आपकी कला, आपके उद्योग और आपके लेखन में भी झलकती है।

आप समाचार पत्रों में लिखे गए कुछ पत्र भी पढ़ते हैं, जिनमें अक्सर ज़हर या तेज़ाब भरा होता है; वे काफ़ी हिंसक होते हैं। इसकी वजह है स्व-घृणा। दूसरे शब्दों में, मैं ख़ुद से नफ़रत करता हूँ। जब आप ख़ुद से नफ़रत करते हैं, तो आप वही नफ़रत दूसरों की ओर भी उछाल देते हैं। लेकिन आपने देखा, आप दूसरों से तब तक नफ़रत नहीं कर सकते, जब तक कि आप पहले ख़ुद से नफ़रत नहीं करें। यह असंभव है, यह अकल्पनीय है, इसके बारे में सोचा भी नहीं जा सकता। स्व-घृणा ख़ुद से नफ़रत करना है। फिर हम इसे दूसरों पर आरोपित कर देते हैं। यह हमारी भाषा, हमारी कला और हर चीज़ में अभिव्यक्त होती है।

बुद्धिमत्ता पाएँ। यह अहम बात है। हर तरह से इसे मान्यता दें। वह आपके मार्गों को समतल बना देगी। उसमें विश्वास करें और काम हो जाएगा।

एक ब्रह्मांडीय नियम है और वह नियम आपके भीतर है। आप अपने मन के सिवाय किसी तरह कोई चीज़ पा या गँवा नहीं सकते। जैसा मैंने पहले कहा है, नियम पूरी तरह न्यायपूर्ण और निष्पक्ष है। आप एक ही साँस में अपने बच्चे को दुआ और शाप नहीं दे सकते। आप एक ही समय में हँस और रो नहीं सकते। आप एक ही साँस में ऊपर उठाने और नीचे गिराने का काम नहीं कर सकते। अगर आप कहते हैं, “असीमित प्रज्ञा मेरी संतान का मार्गदर्शन कर रही है,” तो उसी साँस में आप यह नहीं कह सकते, “वह संतान बुरी तरह उलझी हुई है।” नहीं, आप एक ही समय में दो चीज़ों के बारे में नहीं सोच सकते।

यदि आपका मन आपके जीवनसाथी में देवत्व को ऊपर उठाता है, तो आने वाले वर्षों में आपका वैवाहिक जीवन ज़्यादा सुखी और ज़्यादा सुंदर बन जाएगा। क्यों? क्योंकि आप एक दूसरे के भीतर के देवत्व को ऊपर उठा रहे हैं। यदि आप एक दूसरे की कमियों, ग़लत हरकतों, विचित्रताओं और असामान्यताओं (वे हम सभी में होती हैं) पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप इन्हें सामने वाले पर और ख़ुद पर भी चिपका रहे हैं। इसका मतलब है कि आप कूड़ेदान से खा रहे हैं। एक तरह से देखें, तो आपका तलाक़ हो चुका है, क्योंकि आप सद्भाव, शांति, प्रेम, ख़ुशी, सौंदर्य, दयालुता, सदिच्छा और समझ से दूर हो चुके हैं। निश्चित रूप से यह तलाक़ है। तलाक़ मन में होता है। तब आप मुश्किल में पड़ जाते हैं।

आपको यह करना चाहिए कि एक दूसरे में देवत्व को ऊपर उठाएँ और यह दावा करें कि असीमित प्रज्ञा आपके जीवनसाथी का नेतृत्व और मार्गदर्शन करती है। दिव्य सही क्रिया सर्वोच्च शासन करती है। दिव्य प्रेम सामने वाले के मन और हृदय को सराबोर कर देता है। फिर आने वाले बरसों में वैवाहिक जीवन या साझेदारी ज़्यादा सुखी बन जाती है। आप अपने मन के अलावा किसी दूसरी तरह से कोई चीज़ पा या गँवा नहीं सकते। आप ऐसा कर

ही नहीं सकते। आप नुक़सान को स्वीकार ही नहीं करेंगे। मान लें, आप मुझे बताते हैं कि किसी चालू आदमी के चक्कर में फँसकर आप 30,000 डॉलर गँवा बैठे, जिसने आपको चूना लगा दिया। देखिए, आपने शायद अपनी पाँच इंद्रियों का ठीक से इस्तेमाल नहीं किया। आपने उसकी जाँच-पड़ताल नहीं की, आपने किसी वकील या ब्रोकर से परीक्षण नहीं कराया, आपने उसकी पृष्ठभूमि की तहक़ीक़ात नहीं की; आपने कोई भी वह चीज़ नहीं की, जो आपको करनी चाहिए थी। आप लापरवाह, उदासीन, उत्साहहीन और आलसी थे। आपने तो सहज बोध का भी इस्तेमाल नहीं किया। फिर आप स्वीकार करते हैं कि आपने इसे गँवा दिया। यदि आप स्वीकार करते हैं कि आपने इसे गँवा दिया, तो आपने सचमुच गँवा दिया है।

लेकिन आप अपने मन के सिवाय किसी दूसरे तरीक़े से कोई चीज़ न तो हासिल कर सकते हैं, न ही गँवा सकते हैं। इसलिए मैं आपको मन के नियमों के ज्ञान पर ले आता हूँ। सांसारिक दृष्टि से कहें, तो आपने इसे गँवा दिया है; लेकिन यदि आप मानसिक रूप से दावा करते हैं कि आप 30,000 डॉलर से मानसिक व आध्यात्मिक रूप से अब भी तादात्म्य में हैं, तो यह दैवी क़ानून और दैवी व्यवस्था में आपकी ओर लौट आता है। चूँकि आप जिस भी चीज़ पर मानसिक ध्यान देते हैं और केंद्रित करते हैं, उसे आपका अवचेतन मन बढ़ा देगा और कई गुना कर देगा। आप नुक़सान से इंकार कर देते हैं। आप नुक़सान को अपने मन में स्वीकार नहीं करते हैं, इसलिए आप उस चीज़ को दरअसल नहीं गँवा सकते। यह मन का नियम है। आप मन के सिवाय किसी तरह से न तो कुछ हासिल कर सकते हैं, न ही कुछ गँवा सकते हैं। आप तब तक कोई घर नहीं बेच सकते, जब तक कि आप पहले इसे मानसिक रूप से न बेच दें। आप जूते नहीं ख़रीद सकते, जब तक कि आप मानसिक रूप से उन्हें न ख़रीद लें। आप तब तक कोई नौकरी नहीं पा सकते, जब तक कि आप इसे पहले मानसिक रूप से न पा लें। शरीर कोई चीज़ नहीं करता है। आपकी अँगुली चेक पर नहीं लिखती है; यह तो आपका मन है, जो चेक लिखने वाली अँगुली पर काम कर रहा है।

यही वह बात है जो मैं लोगों को सिखाता हूँ। इस महिला ने 30,000 डॉलर गँवा दिए और मैंने उसे यह दृढ़ कथन कहने की सलाह दी: “मैं नकारात्मक सोच के ख़िलाफ़ अपनी सुरक्षा लगातार करती रहती हूँ। जब भी इस तरह की सोच मेरे मन में दाख़िल होती है, तो मैं इसे बाहर निकाल देती हूँ। असीमित शक्ति और उपस्थिति में मेरी आस्था है, जो हमेशा भले के लिए काम करती है। मेरी आस्था असीमित की अच्छाई और मार्गदर्शन में है। मैं अपना मन और हृदय दिव्य आत्मा के अंतर्प्रवाह के लिए खोलती हूँ। मुझे हमेशा बढ़ती शक्ति, बुद्धिमत्ता और समझ का अहसास मिलता है। मैं मानसिक और भावनात्मक रूप से 30,000 डॉलर से जुड़ी हूँ और मैं जानती हूँ कि मैं तब तक कोई चीज़ नहीं गँवा सकती, जब तक कि मैं पहले मन में नुक़सान को स्वीकार न कर लूँ, जिसे स्वीकार करने से मैं पूरी तरह और निश्चित रूप से इंकार करती हूँ।”

“मैं जानती हूँ कि मेरा अवचेतन किस तरह से काम करता है। मैं इसमें जो भी जमा करता हूँ, यह उसे कई गुना कर देता है। इसलिए मेरा पैसा मेरी ओर दौड़ लगाकर लौटता है।

यह उसके पास भी लौटा है। यह ईश्वर की कृपा है, उसका कर्म है।"

सार

आप किस तरफ़ जाते हैं, यह हवा से नहीं, बल्कि आपकी लगाई पाल से तय होता है। यह आपके आंतरिक विचार, भावना, छवि से तय होता है। दूसरे शब्दों में, प्रमोशन और सफलता मिलेगी या असफलता और नुक़सान; यह आपके मानसिक नज़रिये से तय होता है, बाहर से आने वाले नकारात्मक विचारों की हवाओं और डर की लहरों से नहीं।

आप अपने अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ते हैं या विश्वास करते हैं, वह इसे साकार कर देगा। आप अपने चेतन मन से जिस भी चीज़ पर सचमुच विश्वास करते हैं, आपका अवचेतन मन उसे नाटकीय बना देगा और क्रियान्वित कर देगा, चाहे यह अच्छी हो या बुरी।

यह मन का महान नियम है; आप 'मैं... हूँ' के बीच में जो भी जोड़ते हैं, वही आप बन जाते हैं। मिसाल के तौर पर, अगर आप कहते हैं, "मैं अच्छा नहीं हूँ; मैं नाकाम हूँ; मैं असफल हूँ; मैं बूढ़ा हो रहा हूँ; मैं किसी काम का नहीं हूँ," आप मैं... हूँ के बीच जो भी रखते हैं, वही आप बन जाते हैं। इसलिए आपको ख़ुद से कहना चाहिए: "मैं शक्तिशाली हूँ, मैं ऊर्जावान हूँ, मैं प्रेमपूर्ण हूँ, मैं सद्भावपूर्ण हूँ, मैं दयालु हूँ, मैं प्रेरित हूँ, मैं प्रबुद्ध हूँ, मैं बेहद दौलतमंद हूँ और मैं वह कर रहा हूँ, जो मैं करने से प्रेम करता हूँ, मैं दिव्य रूप से सुखी और दिव्य रूप से समृद्ध हूँ।"

न्याय मन का होता है। आपको मानसिक और आध्यात्मिक नियमों का ज्ञान होना चाहिए। फिर आप न्याय को आदेश देने की स्थिति में होते हैं, जिसका मतलब है चीज़ों को बराबर करना, असंतुलनों को संतुलित करना। न्याय का अर्थ है न्यायोचित व्यवहार। न्याय सदाचार पर आधारित सत्य की पुष्टि है - सही विचार, सही भावना, सही क्रिया - स्वर्णिम नियम या प्रेम के नियम पर आधारित। इसका मतलब है असंतुलनों को संतुलित करना या संतुलन स्थापित करना।

यदि आप जीवन में समृद्ध, सफल बनना चाहते हैं, तो आपको मानसिक समतुल्य बनाना होता है। आपको बताया गया है, बुद्धिमत्ता पाएँ। सारी चीज़ों की समझ पाएँ। बुद्धिमत्ता आपके भीतर ईश्वर की शक्ति है; यह उपस्थिति की जागरूकता है। आप बुद्धिमान बन रहे हैं, जब आप यह बात जान जाते हैं कि हर विचार सृजनात्मक है और हर विचार कर्म का आरंभ है।

अध्याय 9

आहत भावनाओं का इलाज

कुछ समय पहले मुझे एक आदमी का पत्र मिला। उसने बताया कि उसे समझ नहीं आ रहा था कि उसे अपने आस-पास के हर व्यक्ति पर क्रोध क्यों आता है। मैंने उसे मिलने के लिए बुलाया। उससे बातचीत करते समय मुझे पता चला कि वह दूसरों से लगातार ग़लत ढंग से पेश आता था। वह ख़ुद को पसंद नहीं करता था और स्व-निंदा से भरा था। वह बहुत तनावपूर्ण और चिड़चिड़े अंदाज़ में बोल रहा था। उसकी भाषा की कठोरता कानों को चुभती थी। वह ख़ुद के प्रति हीन विचार रखता था और दूसरों की बहुत आलोचना करता था।

मैंने उसे समझाया कि हालाँकि उसे दूसरे लोगों के साथ दुखद अनुभव हो रहे हैं, लेकिन उनके साथ उसके संबंध कैसे रहेंगे, यह ख़ुद के व उनके प्रति उसके विचारों व भावनाओं से तय होता है। मैंने उसे विस्तार से बताया कि यदि वह ख़ुद का तिरस्कार करता है, तो वह दूसरों के प्रति सद्भाव और सम्मान नहीं रख सकता। यह असंभव है, क्योंकि यह मन का नियम है कि इंसान हमेशा अपने विचार और भावनाएँ अपने सहयोगियों तथा आस-पास के लोगों पर प्रक्षेपित करता है। इसे प्रक्षेपण कहा जाता है।

उसे यह अहसास होने लगा कि जब तक वह पूर्वाग्रह, दुर्भाव और तिरस्कार की भावनाएँ प्रक्षेपित या आरोपित करेगा, तब तक उसे यही मिलता रहेगा, क्योंकि उसका संसार उसकी मनोदशाओं और नज़रियों की गूँज है।

मैंने उसे एक मानसिक और आध्यात्मिक फ़ॉर्मूला बताया, जिसका इस्तेमाल करके वह अपनी चिढ़ और अहंकार से उबरने में कामयाब हुआ। उसने चेतन होकर नीचे दिए विचार अपने अवचेतन मन में लिखने का निर्णय लिया। याद रखें, आपका चेतन मन क़लम है और आप अपने अवचेतन मन में अपनी मनचाही चीज़ लिख सकते हैं। उसने यह लिखा:

"मैं अब स्वर्णिम नियम का अभ्यास करता हूँ। इसका मतलब है कि आगे से मैं दूसरों के प्रति वैसा ही सोचूँगा, बोलूँगा और काम करूँगा, जैसा मैं चाहता हूँ कि दूसरे मेरे बारे में सोचें, बोलें और काम करें। मैं शांति से अपनी राह पर चलता हूँ और मैं स्वतंत्र हूँ, क्योंकि मैं सभी को स्वतंत्रता देता हूँ। मैं सभी के प्रति शांति, समृद्धि और सफलता की सच्ची कामना करता हूँ। मैं हमेशा शांत और संतुलित रहता हूँ। ईश्वर की शांति मेरे मन और समूचे अस्तित्व में सैलाब की तरह भरी हुई है। दूसरे उसी तरह मेरी क़द्र और सम्मान करते हैं, जिस तरह मैं अपनी क़द्र करता हूँ। जीवन मेरा बहुत सम्मान करता है, क्योंकि इसने मुझे प्रचुरता में दिया है। जीवन की छोटी-छोटी बातों पर अब मुझे चिढ़ नहीं होती है। जब दूसरों का डर, चिंता, शंका या आलोचनाएँ मेरे मन के दरवाज़े पर दस्तक देती हैं, तो अच्छाई, सत्य व सौंदर्य में विश्वास द्वार खोलता है और वहाँ कोई नज़र नहीं आता है। दूसरों के सुझावों या कथनों की मुझ पर कोई शक्ति नहीं है। मैं अब जान गया हूँ कि आहत भावनाओं का इलाज कैसे करना है। एकमात्र शक्ति मेरे ख़ुद के विचार में है। जब मैं ईश्वर के विचार सोचता हूँ, तो ईश्वर की शक्ति मेरे नेक विचारों के साथ होती है। मैं जानता हूँ कि दूसरों के विचारों में कोई शक्ति नहीं होती, सिवाय उस शक्ति के जो मैं उन्हें देता हूँ। पहले उन्हें मेरे विचार बनना होगा, तभी यह मेरे ख़ुद के विचार की गतिविधि बनेगी।"

उसने सुबह, दोपहर और रात ये सत्य दावे से कहे और पूरी प्रार्थना याद कर ली। उसने इन शब्दों में जीवन, प्रेम और अर्थ भरा। ये विचार धीरे-धीरे रिसकर उसके अवचेतन मन की परतों को भेद गए और वह बदल गया। उसने बताया, "अब मैं यह सीख रहा हूँ कि औसत के नियम से बाहर निकलने के लिए विशेषज्ञ कैसे बनूँ। मैं लोगों के साथ अच्छी तरह मिल-जुल कर चल रहा हूँ और मुझे प्रमोशन मिल गया है। मैं अब इस अंश के सत्य को जान गया हूँ कि यदि मैं ऊपर उठता हूँ, तो मैं उत्थान को अपनी ओर आकर्षित करता हूँ।"

इस युवक को यह पता चल गया कि समस्या उसके भीतर थी। तब उसने अपने विचारों, भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को बदलने का निर्णय लिया। कोई भी इंसान यह कर सकता है। इसमें सिर्फ़ निर्णय और लगन की ज़रूरत होती है।

यह अहसास करें कि असीम प्रज्ञा यानी सृष्टि का मार्गदर्शक सिद्धांत आपके भीतर है। असीमित उपचारक उपस्थिति आपके सभी महत्त्वपूर्ण अंगों और आपके शरीर की सभी प्रक्रियाओं व कार्यों को नियंत्रित करती है। आपमें विकल्प चुनने की क्षमता होती है। अपनी कल्पना और अपने भीतर मौजूद ईश्वर की बाक़ी शक्तियों का इस्तेमाल करें। आपका मन वास्तव में ईश्वर का मन है। जब आप चेतन रूप से, निर्णायक रूप से और सृजनात्मक रूप से अपने अंदर की असीम शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, तो आप स्वतंत्र बन जाते हैं।

इस गहन सत्य की घोषणा करते समय इमर्सन आपको अपने बारे में अवधारणा का विस्तार करने के लिए प्रेरित करते हैं: "प्लेटो ने जो सोचा है, वह कोई भी इंसान सोच सकता है; किसी संत ने जो महसूस किया है, वह उसे महसूस कर सकता है; किसी इंसान के साथ किसी भी समय जो भी हुआ है, वह उसे समझ सकता है। जिसकी पहुँच सर्वव्यापी मन तक होती है, उसकी पहुँच उस सब तक है, जो है या किया जा सकता है, क्योंकि यही एकमात्र और संप्रभु कारक है।" आप इतने ही अद्भुत हैं। इमर्सन अमेरिका के सबसे महान दार्शनिक थे और सारे युगों के महानतम विचारकों में से एक थे। वे लगातार असीमित के तादात्म्य में रहते थे और उन्होंने हम सभी को अपने भीतर की असीम संभावनाओं को उजागर करने के लिए प्रेरित किया है। इमर्सन ने मानव जाति की गरिमा और भव्यता का गुणगान किया और अपने श्रोताओं को बताया कि महान हमें इसलिए महान दिखता है, क्योंकि हम अपने घुटनों पर हैं। हम प्लेटो और दूसरों को महानता का श्रेय इसलिए देते हैं, क्योंकि उन्होंने दूसरों के विचारों या विश्वासों के बजाय ख़ुद के विचारों पर काम किया। उन्होंने वह नहीं सोचा, जो दूसरे सोचते थे कि उन्हें सोचना चाहिए।

अपने बारे में ऊँची, महान और गरिमामय अवधारणा रखें; फिर आप जीवन की छोटी-छोटी बातों से नहीं चिढ़ेंगे। यदि आप हर बात पर भुनभुनाने लगते हैं, तो आप भावनात्मक दृष्टि से अपरिपक्व हैं। आप बचकानेपन के शिकार हैं। तब लोग कहते हैं, "आप अपनी उम्र के क्यों नहीं बनते? आप बड़े क्यों नहीं होते?" क्या आपके पंख आसानी से अस्त-व्यस्त हो जाते हैं, जब कोई कहता है, "प्रगति करें; आप अपने विभाग में बहुत पीछे हैं;" या फिर आप इसे सामान्य ढंग से लेकर कहते हैं, "हाँ, यह सही है। मैं अगली बार बेहतर प्रदर्शन करूँगा।"

हर व्यक्ति सर्वोच्च की संतान है। असीमित आपके भीतर है। बात करने, चलने, कार चलाने या केक बनाने का एक सही तरीक़ा होता है। हर चीज़ करने का एक सही और एक ग़लत तरीक़ा होता है। पूर्ण और सुखी जीवन जीने के लिए आपको सिद्धांतों के अनुरूप जीना चाहिए। आप केंद्र से दूर वाला पहिया बनाने के बारे में नहीं सोचते हैं; आप विद्युत या रसायन शास्त्र के सिद्धांतों का उल्लंघन करने के बारे में नहीं सोचते हैं। इसी तरह, जब आप अपने भीतर के असीमित प्रज्ञा के दृष्टिकोण से सोचते, बोलते, कार्य करते और प्रतिक्रिया करते हैं, तो आप पाएँगे कि आपका पूरा जीवन आनंद, ख़ुशी, सफलता और मानसिक शांति से भर गया है।

मिसेज़ ग़लत तरीक़ा अपने ऑफ़िस की सुपरवाइज़र के प्रति ईर्ष्या और नफ़रत से भरी थी। ओह हाँ, वह आहत भावनाओं से कष्ट उठा रही थी। उसे अल्सर और हाई ब्लड प्रेशर हो गया था। जब वह क्षमा और सद्भाव के आध्यात्मिक सिद्धांत के बारे में जागरूक बनी, तो उसे अहसास हुआ कि उसने कई द्वेष व शिकायत भरे नज़रिये इकट्ठे कर लिए थे और ये नकारात्मक व बुरे विचार उसके अवचेतन मन में मवाद भर रहे थे। मामले को सुलझाने के लिए उसने मिस सुपरवाइज़र के साथ बात करने की कोशिश की, लेकिन उस महिला ने उसे झटक दिया। स्थिति को सही करने की कोशिश जारी रखते हुए मिसेज़ ग़लत तरीक़ा हर

सुबह और रात को दस मिनट तक सद्भाव और सदिच्छा के सिद्धांतों को मज़बूत करने लगी। उसने यह किया। उसने इस तरह से दृढ़ कथन कहा: "मैं देखती हूँ कि मिस सुपरवाइज़र सद्भाव, प्रेम, शांति, ख़ुशी और सदिच्छा से घिरी हुई हैं।"

देखिए, यह दूर की कौड़ी या बकवास नहीं है। वह जानती थी कि वह क्या कर रही थी और वह इसे क्यों कर रही थी। ये विचार धँसकर अवचेतन में पहुँच जाते हैं। केवल एक ही अवचेतन मन है और सामने वाला इसे पकड़ लेता है। उसने कहा, "हमारे बीच सौहार्द, शांति और समझ है। जब भी मैं मिस सुपरवाइज़र के बारे में सोचती हूँ, तो मैं कहूँगी कि ईश्वर का प्रेम आपके मन को सराबोर करता है।"

कुछ सप्ताह बाद मिसेज़ ग़लत तरीक़ा वीकएंड की छुट्टियों में सैन फ़्रांसिस्को जा रही थी। विमान में चढ़ने पर उसे पता चला कि एक ही सीट ख़ाली थी, जो मिस सुपरवाइज़र की बग़ल में थी। उसने उनका सौहार्दपूर्ण अभिवादन किया और उसे सद्भावपूर्ण व प्रेमपूर्ण प्रतिक्रिया मिली। सैन फ़्रांसिस्को में उन्होंने एक साथ सुखद समय गुज़ारा। वे सहेलियाँ बन गईं और रविवार की सुबह मेरे प्रवचनों में आती रहीं।

असीमित प्रज्ञा ने इस मुश्किल के समाधान के लिए ऐसे तरीक़ों से मंच तैयार कर दिया, जिनके बारे में मिसेज़ ग़लत तरीक़ा को कुछ मालूम नहीं था। आपके अवचेतन मन के तरीक़े अबूझ हैं और उनका पता नहीं लगाया जा सकता। जिस तरह आसमान धरती के ऊपर है, उसी तरह अवचेतन के तरीक़े भी आपके तरीक़ों के ऊपर हैं। मिसेज़ ग़लत तरीक़ा की बदली सोच ने हर चीज़ को बदल दिया, जिसमें उसके अल्सर और हाई ब्लड प्रेशर का पूर्ण उपचार शामिल था। वह ख़ुद को चोट पहुँचा रही थी। आप कैसा सोचते या महसूस करते हैं, इसके लिए कोई भी दूसरा व्यक्ति ज़िम्मेदार नहीं है; ज़िम्मेदार आप हैं, क्योंकि आप अपनी सृष्टि में एकमात्र विचारक हैं। सिर्फ़ आप ही इस बात के लिए ज़िम्मेदार हैं कि आप अपने सांसद, विधायक या किसी दूसरे के बारे में किस तरह सोचते हैं। मुझे एक युवा महिला याद आती है, जिसने एक बार मुझसे कहा था: "मेरे ऑफ़िस में हर व्यक्ति मुझे नापसंद करता है। कई लोग चाहते हैं कि मुझे नौकरी से निकाल दिया जाए।" मैंने उससे कहा, "तो तुम इस्तीफ़ा देकर दूसरी नौकरी क्यों नहीं खोज लेतीं?"

उसने कहा, "उससे क्या फ़ायदा होगा? मैं इस साल तीन नौकरियाँ पहले ही बदल चुकी हूँ।" इस युवा महिला का मन प्रतिभाशाली था। वह उच्च शिक्षित थी और उत्कृष्ट विधि सचिव थी। उसकी नब्बे प्रतिशत समस्याएँ उसके व्यक्तित्व की समस्याएँ थीं। क्या आप जानते हैं कि फ़ैक्ट्री, स्कूल, कारोबार, सरकार और परिवार की नब्बे प्रतिशत से ज़्यादा समस्याएँ तकनीकी नहीं होती हैं; वे दूसरों के साथ मिलकर चलने की अयोग्यताओं की होती है। ये लोग दूसरों से ग़लत तरीक़े से व्यवहार कर रहे हैं - व्यक्तित्व के संघर्ष, व्यक्तित्व की मुश्किलें। उसकी नब्बे प्रतिशत से ज़्यादा समस्या उसके व्यक्तित्व में थी। लेकिन प्रवृत्ति दूसरों को दोष देने की होती है।

मैंने उसे एक आध्यात्मिक नुस्ख़ा दिया और सुझाव दिया कि वह कई महीनों तक सुबह-शाम इसका नियम से पालन करे। मैंने उसे बताया कि वह हर दिन ऑफ़िस जाने से पहले

अपने ऑफ़िस के हर कर्मचारी के लिए यह प्रार्थना करे। उसने यह प्रार्थना की:

"मैं अपने ऑफ़िस के सभी लोगों के प्रति सद्भाव, ख़ुशी और सुख के प्रेमपूर्ण विचार तथा भावनाएँ भेजती हूँ। मैं दावा करती हूँ और विश्वास करती हूँ कि हर सहकर्मी के साथ मेरे संबंध सद्भावपूर्ण, सुखद और संतोषजनक होंगे। मेरे विचारों, शब्दों और कार्यों में दैवी प्रेम, सद्भाव, शांति और सौंदर्य प्रवाहित होता है। मैं अपने भीतर के क़ैद प्रकाश को लगातार मुक्त कर रही हूँ। मैं ख़ुश, आनंदित और स्वतंत्र हूँ। मैं उत्साह से दमक रही हूँ। मैं जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की अच्छाई और सभी लोगों की निहित अच्छाई में आनंदित हूँ।"

उसने इसे दोहराया और इसके प्रति निष्ठावान बनी रही। जब भी क्रोध, आलोचना या आहत होने के विचार उसके मन में आते थे, तो वह दूसरों पर सद्भाव उड़ेलने लगती थी। साल ख़त्म होने से पहले उसे बढ़िया प्रमोशन मिला और उसे पूरे लीगल ऑफ़िस का प्रभारी बना दिया गया। मिसाल के तौर पर, आपके मन में यह विचार आता है कि आप किसी व्यक्ति की गर्दन मरोड़ना चाहेंगे। देखिए, यह कहने से आपको कौन रोक रहा है, "ईश्वर की शांति आपकी आत्मा को भरती है?" संसार में कोई भी चीज़ आपको नहीं रोक रही है; यह विस्थापन का नियम है। इसमें थोड़े अभ्यास की ज़रूरत होती है। जो भी यह करना चाहता है, इसे कर सकता है। आप जो करना चाहते हैं, उसे कितनी शिद्दत से करना चाहते हैं? क्या आप अपनी शिकायतों, अपनी आहत भावनाओं, अपने द्वेष और अपनी शत्रुता को छोड़ना चाहते हैं, ताकि आप अच्छा पाचन तंत्र व सामान्य रक्तचाप पा सकें? आपको कुछ न कुछ छोड़ना होता है।

हाल ही में मेरी एक आदमी से बातचीत हुई। उसने मुझसे कहा, "मैं बुरी तरह उलझा हुआ हूँ। मैं दूसरों के साथ मिल-जुलकर नहीं रह सकता। मैं उनके साथ लगातार ग़लत व्यवहार कर रहा हूँ।" यह युवक अति संवेदनशील, तनावग्रस्त, आत्म-केंद्रित और चिड़चिड़ा था। इस सबके बावजूद वह अपने सहकर्मियों के साथ अच्छा संबंध चाहता था, हर मायने में उनके साथ मिल-जुलकर रहना चाहता था।

मैंने उसे समझाया कि उसका वर्तमान व्यक्तित्व उसकी आदतन सोच, प्रशिक्षण, शिक्षा और भावनात्मक परिवेश का महायोग है, साथ ही उसके मन में विद्यमान विश्वासों का योग भी है; लेकिन वह ख़ुद को बदल सकता है। मैंने उसे समझाया कि असीम उसके भीतर वास करता है कि असीम की सारी विशेषताएँ, शक्तियाँ, गुण और पहलू उसके ज़्यादा गहरे मन में मौजूद हैं। वे उसके जीवन में पुनर्जीवित और व्यक्त हो सकते हैं। मैंने समूचे व्यक्तित्व का कायाकल्प करने के उद्देश्य से उसे आगे दी प्रार्थना बताई। आपका कायाकल्प मन के नवीनीकरण से होता है।

उसने दिन में कई बार भावपूर्वक और प्रेमपूर्वक यह दृढ़ कथन कहा:

"ईश्वर महान है, वह मेरे ज़रिये व्यक्त होने वाला जीवन है। ईश्वर मेरे भीतर का असीमित जीवन सिद्धांत है और उसकी उपस्थिति मुझमें इस समय सद्भाव, ख़ुशी, शांति, प्रेम, सौंदर्य और शक्ति के रूप में प्रवाहित होती है। मैं उसी तरह दिव्य का माध्यम हूँ, जिस तरह बल्ब विद्युत का माध्यम होता है। असीमित की पूर्णता, सौंदर्य और आदर्श मेरे ज़रिये

लगातार व्यक्त हो रहा है। आज मेरा आध्यात्मिक पुनर्जन्म होता है। मैं सोचने के अपने पुराने तरीक़े से ख़ुद को पूरी तरह अलग करता हूँ। मैं दिव्य जीवन, प्रेम, सत्य और सौंदर्य को अपने अनुभव में लाता हूँ। मैं चेतन रूप से हर एक के प्रति प्रेम महसूस करता हूँ। मैं इसे बिखेरता हूँ। मैं इसे प्रसारित करता हूँ। मानसिक रूप से मैं हर संपर्क में आने वाले व्यक्ति से कहता हूँ, मैं आपके भीतर मौजूद दिव्य उपस्थिति देखता हूँ। मैं जानता हूँ कि आप भी मुझमें दिव्य उपस्थिति देखते हैं। मैं हर व्यक्ति में असीम ईश्वर के गुणों को पहचानता हूँ। मैं सुबह, दोपहर और रात को इसका अभ्यास करता हूँ। यह मेरा जीवित हिस्सा है। आध्यात्मिक दृष्टि से अब मेरा पुनर्जन्म होता है, क्योंकि मैं दिन भर असीम की उपस्थिति पर विचार करता हूँ। चाहे मैं जो भी कर रहा हूँ, चाहे मैं सड़क पर चल रहा हूँ, शॉपिंग कर रहा हूँ या अपने दैनिक कामकाज कर रहा हूँ, जब भी मेरा विचार असीमित से दूर भटकता है, मैं इसे दिव्य, पवित्र उपस्थिति के मनन की ओर ले आता हूँ। मैं उदात्त, गरिमामय और ईश्वर-सदृश महसूस करता हूँ। मैं उच्च मनोदशा में चलता हूँ और असीमित के साथ अपने एकत्व का अहसास करता हूँ। उसकी शांति मेरी आत्मा को भरती है।"

जब इस व्यक्ति ने असीमित अच्छाई की विशेषताओं और गुणों को अपने मन में प्रवाहित करने की आदत डाल ली, तो उसके पूरे व्यक्तित्व में एक शानदार परिवर्तन हो गया, क्योंकि व्यक्तित्व आपकी सोच, आपकी भावनाओं, आपके विश्वासों तथा आपकी परवरिश का महायोग है। वह मिलनसार तथा दयालु बन गया और उसकी समझ बढ़ गई। अब वह जहाँ भी जाता है, जोश और सद्भाव संप्रेषित करता है।

भारी शांति उन्हें मिलती है, जो आपके नियम से प्रेम करते हैं और वे किसी चीज़ से ग़ुस्सा नहीं होते। नियम यह है: "मैं वह हूँ, जो मैं सोचता हूँ। मैं वह हूँ, जो मैं महसूस करता हूँ। आप उसे पूर्ण शांति में रखेंगे, जिसका मन आपमें लगा है, क्योंकि वह आप पर विश्वास करता है।" जब आपकी निगाह ईश्वर पर टिकी रहती है, तो आपके रास्ते में कोई बुराई नहीं आती है। दिव्य प्रेम आज और हर दिन आपके आगे जाता है और आपकी राह को सीधा, सुखद व आनंददायक बनाता है।

कुछ समय पहले एक पति-पत्नी झगड़ रहे थे। दोनों आहत गर्व से पीड़ित थे। ओह हाँ, उनके अहं पिचके हुए थे। पत्नी रो रही थी और तमाशा कर रही थी। दोनों ही बहुत नाराज़ थे और एक दूसरे को ग़ुस्से से घूर रहे थे। दोनों ने ही एक दूसरे पर आरोप लगाए और एक दूसरे को दोष दिया। उनकी छह साल की बेटी ने उन दोनों को देखा और कहा, "आप दोनों की तो अच्छी पिटाई होनी चाहिए।" माता-पिता हँस दिए। तनाव ख़त्म हो गया। उन्हें ख़ुद पर हँसना पड़ा। वे मूर्खतापूर्ण हरकत कर रहे थे। पूरा घटनाक्रम बेतुका और अतार्किक था। वे आहत भावनाओं का आनंद ले रहे थे।

यह मानसिक आघात आपकी स्फूर्ति, स्वास्थ्य, सौंदर्य, ऊर्जा को छीन लेता है। आप आहत भावनाओं को बर्दाश्त नहीं कर सकते, क्योंकि वे आपसे हर महत्त्वपूर्ण चीज़ छीन लेती हैं। यह बूढ़ा, झुर्रीदार और बीमार बनने का संसार में सबसे तीव्र मार्ग है। यह बहुत महँगी दवा है। यह आपसे हर सार्थक चीज़ छीन लेती है। यह आपसे स्फूर्ति, उत्साह, ऊर्जा,

अच्छी समझ और विवेक छीन लेती है। यह आपको मानसिक और शारीरिक रूप से तबाह कर देती है। कुछ लोग होते हैं, जिन्हें शहीद की भूमिका निभाने में रुग्ण, छद्म संतुष्टि मिलती है। वे कहते हैं, "यदि आप मुझसे प्रेम करते हैं, तो आप ऐसा और वैसा करोगे।" कुछ कहते हैं, "मैं मर जाऊँगी और संसार से चली जाऊँगी, और तुम्हें अफ़सोस होगा कि तुमने मेरे साथ ऐसा बर्ताव किया।" "तुम्हारी वजह से मुझे दिल का दौरा पड़ जाएगा।" "तुम मेरी जान ले रहे हो।" यह भावनात्मक ब्लैकमेल है। ऐसे लोग आपसे वह कराने की कोशिश कर रहे हैं, जो वे आपसे कराना चाहते हैं। निश्चित रूप से उनकी रुचि आपके कल्याण में नहीं है। वे स्वार्थी हैं। वे अधिकारवादी हैं। वे कहते हैं, "वह करो, जो मैं आपसे कराना चाहता हूँ।" आपकी ख़ुशी, आपकी शांति या आपके आनंद में उनकी ज़रा भी रुचि नहीं है।

क्या आप यह चाहते हैं कि आपके सभी रिश्तेदार और सहयोगी उसी तरह सोचें, जिस तरह आप सोचते हैं? उसी तरह विश्वास करें, जिस तरह आप करते हैं? उसी तरह काम करें, जिस तरह आप उनसे कराना चाहते हैं? उसी पार्टी को वोट दें? उसी चर्च में जाएँ?

यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप भावनात्मक दृष्टि से अपरिपक्व हैं। इसे बचकानेपन का रोग कहा जाता है। आप बड़े नहीं हुए हैं। अपने रिश्तेदारों, अपने दादा-दादी, हर एक को - उनकी स्वतंत्रता दें। उन्हें उस पर विश्वास करने की अनुमति दें, जिस पर वे विश्वास करना चाहते हैं। यदि वे शैतान में विश्वास करना चाहते हैं, तो उन्हें उस पर विश्वास करने दें। उन्हें उनकी विचित्रताओं, असामान्यताओं, अजीब चीज़ों और अपारंपरिक तरीक़ों के साथ जीने की अनुमति दें।

एक अद्भुत कहावत है: "अपने काम से काम रखें।" उन्हें वह करने का अधिकार है, जिसे वे सही मानते हैं। आपको वह करने का अधिकार है, जिसे आप सही मानते हैं। आप यहाँ सही काम करने, सही सोचने, सही क्रिया करने और सही बनने के लिए हैं। आप यहाँ उत्पादक बनने के लिए हैं। आप यहाँ संसार के प्रति योगदान देने के लिए हैं। आप क्या उत्पन्न करते हैं? यह सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति, आनंद, समृद्धि और सुरक्षा होनी चाहिए। आपके पास आलोचना, निंदा या आत्म-दया या दूसरों की आलोचना करने का कोई समय नहीं है, क्योंकि आप अपने काम में बहुत ज़्यादा व्यस्त हैं। आप महान चीज़ें प्रकट कर रहे हैं। आपकी सफलता, समृद्धि, शांति और ख़ुशी इस बात पर निर्भर नहीं करती कि दूसरे क्या सोचते हैं, दूसरे क्या करते हैं या नहीं करते हैं, वे क्या कहते या नहीं कहते हैं, वे क्या सोचते या नहीं सोचते हैं, या वे किस पर विश्वास करते हैं या किस पर नहीं करते हैं।

जो एकमात्र चीज़ मायने रखती है, वह यह है कि आप अपने हृदय में क्या सोचते हैं। आपका हृदय आपका अवचेतन है। जैसा आप सोचते और महसूस करते हैं, आप वैसे ही होते हैं। आप जिस तरह से सोचते हैं, उसके लिए आप ज़िम्मेदार हैं। आपके रिश्तेदार नहीं हैं। अपनी प्रतिक्रियाओं, अपने विचारों, अपनी भावनाओं और भावों के लिए आप ख़ुद ज़िम्मेदार हैं। आप स्वामी हैं। आप सम्राट हैं। दूसरों के सुझावों, कथनों और कार्यों में आपको विचलित करने की कोई शक्ति नहीं होती है। अपने विचार की गतिविधि से आप ही ख़ुद को विचलित करते हैं। इसलिए आपके पास दुआ या बद्दुआ देने का अवसर होता है।

अगर कोई आपको कमीना कहता है, तो क्या आप कहते हैं, “एक मिनट ठहरें। क्या मैं कमीना हूँ?” या फिर आप कहते हैं, “आप कुछ भी कहें, आज मुझे कोई भी चीज़ विचलित नहीं कर सकती। ईश्वर की शांति आपकी आत्मा में भरे,” और फिर आप अपना काम करने लगते हैं।

आप उस व्यक्ति को यह शक्ति देने से इंकार कर देते हैं कि वह आपको सिर दर्द दे, माइग्रेन दे या आपको भावनात्मक रूप से विचलित करे या आपको अतार्किक या मूर्ख बना दे, जो शायद सामने वाला चाहता है। आप इससे बहुत ज़्यादा चतुर हैं। यह क़ब्र की तरह बेरहम है। इसकी चमक आग जैसी है। ईर्ष्यालु प्रतिस्पर्धा हमें तबाह करती है। ईर्ष्यालु व्यक्ति बचकाना होता है और वैसा ही दिखता भी है। क्या आपने व्यवसाय, पेशे या घरेलू जीवन में किसी ईर्ष्यालु व्यक्ति - स्त्री या पुरुष - को कभी देखा है? व्यवसाय में ईर्ष्यालु लोग दूसरे लोगों के व्यवसाय में दख़ल देते हैं। उनके विचार दूसरे लोगों के कार्यों के बारे में होते हैं, जैसे: वे कब घर आते हैं, दुकान में रखीं वस्तुओं का भाव क्या है, वे अपना व्यवसाय किस तरह कर रहे हैं, आदि-आदि। उनके पास अपने ख़ुद के व्यवसाय के लिए कोई समय नहीं होता है। वे अपने ख़ुद के काम में रुचि नहीं ले रहे हैं। वे दिन भर दूसरे लोगों के काम में रुचि ले रहे हैं। उन्हें इसके लिए कोई पैसे नहीं मिलते हैं। क्या यह ऊर्जा, स्फूर्ति और उत्साह की बरबादी नहीं है? यह निश्चित रूप से है।

आप दूसरों को सबसे ज़्यादा ख़ुश तब करते हैं, जब आप अपने गुणों, अपनी योग्यता, अपने समय और हर चीज़ का सर्वश्रेष्ठ देते हैं। क्या आप सोचते हैं कि जिस व्यक्ति से आप ईर्ष्या करते हैं, वह आपको बाधित करता है? नहीं। आपका विचार आपको नियंत्रित करता है। यदि आप किसी दूसरे से ईर्ष्या करते हैं, तो आप हीन महसूस करते हैं। आप डर से भरे हुए हैं। आपको अस्वीकृति ग्रंथि है। आप सामने वाले के ग़ुलाम हैं। आप सामने वाले को सिंहासन पर बैठा रहे हैं और कह रहे हैं, “आप वहाँ इतने ऊपर हैं और मैं इतना नीचे।” निश्चित रूप से आप ख़ुद को नीचे गिरा रहे हैं, अभाव और सीमा को आकर्षित कर रहे हैं और ख़ुद को ग़रीब बना रहे हैं। यह विध्वंसकारी है।

किसी में भी आपको आहत करने की शक्ति नहीं है। आप ही ख़ुद को आहत करते हैं। यह आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि होती है। आपका विचार सम्राट है। आपका विचार सृजनात्मक है। क्या सामने वाले का विचार सृजनात्मक है? क्या आपका विचार सृजनात्मक है? क्या अपने और ईश्वर के बारे में आपका विश्वास आपको नियंत्रित करता है या फिर किसी दूसरे व्यक्ति का विश्वास आपको नियंत्रित करता है? क्या आप दूसरों द्वारा सम्मोहित, मंत्रमुग्ध या अति-प्रभावित या शोषित होने जा रहे हैं? नहीं, अगर आप उन्हें इसकी अनुमति नहीं दें। आपका अपना ख़ुद का मन है। आप अपने ख़ुद के निर्णय लेते हैं। एक असीम प्रज्ञा आपके भीतर है, एक मार्गदर्शक, एक परामर्शदाता - आपके भीतर कोई चीज़ है, जो आपको क़ायम रखती है और शक्ति देती है।

कुछ समय पहले अपने धर्मसमुदाय के एक सदस्य से मेरी चर्चा हुई। उसने कहा कि वह कातर, संकोची, द्वेषपूर्ण है और संसार को क्रूर व कठोर मानता है। दरअसल, वह जीवन का

यथोचित स्वामित्व लेने से बच रहा था। उसने कहा कि लोग उसकी क़द्र नहीं करते हैं और उसे हीन मानते हैं। वे उसकी आलोचना करते थे। वह आहत भावनाओं से भरा था। इस सबकी वजह से इस युवक में असुरक्षा और अक्षमता का एक आंतरिक अहसास था। वह हीन भावना का शिकार था। उसने कहा, "मैं दूसरों की क़द्र कैसे हासिल कर सकता हूँ?"

मैंने उसे *बाइबल* का एक उद्धरण दिया: "अपने पड़ोसी से स्वयं जितना प्रेम करो।" इस वाक्य का असली अर्थ यह है कि आपका पड़ोसी आप स्वयं हैं। आपका सच्चा स्व आपके भीतर की असीम प्रज्ञा है। आप उससे आत्मा की बात करें और आत्मा मिल सकती है।

मैंने इस युवक को उसके बारे में सत्य बताया और यह भी कि वह ख़ुद को ज़्यादा प्रेम और क़द्र कैसे दे सकता है। यदि आप ख़ुद को हीन समझते हैं और अपनी निंदा करते हैं, तो आप दूसरों को सम्मान, सद्भाव और आदर नहीं दे सकते या उनसे ये चीज़ें नहीं पा सकते। क्योंकि यह मन का ब्रह्मांडीय नियम है कि हम अपने विचार, भावनाएँ और विश्वास दूसरों पर लगातार आरोपित कर रहे हैं और हम जो बाहर भेजते हैं, वही हमारी ओर वापस लौटता है।

यदि आप अपने प्रति ओछे और क्रूर हैं, तो दूसरे भी आपके प्रति ओछे और क्रूर होने वाले हैं। आपका स्व ईश्वर है। यह आपका ज़्यादा ऊँचा स्व है। यह परम प्रज्ञा है। निश्चित रूप से, आपको इसे ऊपर उठाना चाहिए और इसका सम्मान करना चाहिए। यह प्रेम है। यह आपका पड़ोसी है। प्रेम का मतलब वफ़ादार व निष्ठावान होना है। अपनी मान्यता और सम्मान किसी निर्मित चीज़ को नहीं, बल्कि अपने भीतर की परम प्रज्ञा को दें। तब आप ईश्वर से प्रेम करते हैं, जो आपका पड़ोसी है, सबसे क़रीबी चीज़।

आप असीमित की संतान हैं और असीमित की सारी शक्तियाँ व गुण आपके भीतर हैं। आपको अपने अंदर वास करने वाली उपस्थिति से प्रेम और सम्मान करना चाहिए। इसलिए स्व का प्रेम अपने भीतर की जीवित आत्मा, सर्वोच्च और सर्वशक्तिमान का सम्मान करना है, इसे पहचानना है, ऊपर उठाना है, आदर देना है और अपनी निष्ठा देना है। परम प्रज्ञा ने आपको बनाया था, इसने आपका सृजन किया था, यह आपको जीवित और क़ायम रखती है। यह आपके भीतर का जीवन सिद्धांत है।

इसका मतलब अहंकार या ख़ुद को अतिशयोक्तिपूर्ण ढंग से महिमामंडित करना नहीं है। इसके विपरीत, यह देवत्व का स्वस्थ सम्मान करना है, जो आपके उद्देश्यों को आकार देता है। *बाइबल* कहती है कि आपका शरीर असीमित का मंदिर है और आप यहाँ असीमित को महिमामंडित करने आए हैं। जब आप अपने स्व का सम्मान करते हैं, आदर देते हैं और प्रेम करते हैं, तो आप अपने आप दूसरों से प्रेम करेंगे, सम्मान देंगे और आदर देंगे।

अपने सच्चे स्व से प्रेम करना सीखें; फिर आप दूसरों से प्रेम और सम्मान करना सीख लेंगे। प्रेम स्वयं का स्व है; यह आपके भीतर का मैं हूँ है। आप सुबह, दोपहर और शाम को मैं हूँ कह रहे हैं। जब आप "मैं हूँ" कहते हैं, तो आप अपने भीतर के जीवित ईश्वर की उपस्थिति की घोषणा कर रहे हैं। यह आपके अंदर की आत्मा है, जिसने आपका सृजन किया था। यह सर्वज्ञाता है। यह सब कुछ जानती है और सब कुछ देखती है। निश्चित रूप से

आपको इसका सम्मान करना चाहिए। यही अपने पड़ोसी से ख़ुद जितना प्रेम करने का सच्चा अर्थ है।

सार

यह अहसास करें कि असीम प्रज्ञा यानी सृष्टि का मार्गदर्शक सिद्धांत आपके भीतर है। असीमित उपचारक उपस्थिति आपके सभी महत्त्वपूर्ण अंगों और आपके शरीर की सभी प्रक्रियाओं व कार्यों को नियंत्रित करती है। आपमें विकल्प चुनने की क्षमता होती है। अपनी कल्पना और अपने भीतर मौजूद ईश्वर की बाक़ी शक्तियों का इस्तेमाल करें। आपका मन वास्तव में ईश्वर का मन है। जब आप चेतन रूप से, निर्णायक रूप से और सृजनात्मक रूप से अपने अंदर की असीम शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, तो आप स्वतंत्र बन जाते हैं।

आप कैसा सोचते या महसूस करते हैं, इसके लिए कोई भी दूसरा व्यक्ति ज़िम्मेदार नहीं है; ज़िम्मेदार आप हैं, क्योंकि आप अपनी सृष्टि में एकमात्र विचारक हैं। सिर्फ़ आप ही इस बात के लिए ज़िम्मेदार हैं कि आप अपने सांसद, विधायक या किसी दूसरे के बारे में किस तरह सोचते हैं।

भारी शांति उन्हें मिलती है, जो आपके नियम से प्रेम करते हैं और वे किसी चीज़ से ग़ुस्सा नहीं होते। नियम यह है: "मैं वह हूँ, जो मैं सोचता हूँ। मैं वह हूँ, जो मैं महसूस करता हूँ। आप उसे पूर्ण शांति में रखेंगे, जिसका मन आपमें लगा है, क्योंकि वह आप पर विश्वास करता है।" जब आपकी निगाह ईश्वर पर टिकी रहती है, तो आपके रास्ते में कोई बुराई नहीं आती है। दिव्य प्रेम आज और हर दिन आपके आगे जाता है और आपकी राह को सीधा, सुखद व आनंददायक बनाता है।

आप आहत भावनाओं को बर्दाश्त नहीं कर सकते, क्योंकि वे आपसे हर महत्त्वपूर्ण चीज़ छीन लेती हैं। यह बूढ़ा, झुर्रीदार और बीमार बनने का संसार में सबसे तीव्र मार्ग है। यह बहुत महँगी दवा है। यह आपसे हर सार्थक चीज़ छीन लेती है। यह आपसे स्फूर्ति, उत्साह, ऊर्जा, अच्छी समझ और विवेक छीन लेती है। यह आपको मानसिक और शारीरिक रूप से तबाह कर देती है।

जो एकमात्र चीज़ मायने रखती है, वह यह है कि आप अपने हृदय में क्या सोचते हैं। आपका हृदय आपका अवचेतन है। जैसा आप सोचते और महसूस करते हैं, आप वैसे ही होते हैं। आप जिस तरह से सोचते हैं, उसके लिए आप ज़िम्मेदार हैं। आपके रिश्तेदार नहीं हैं। अपनी प्रतिक्रियाओं, अपने विचारों, अपनी भावनाओं और भावों के लिए आप ख़ुद ज़िम्मेदार हैं। दूसरों के सुझावों, कथनों और कार्यों में आपको विचलित करने की कोई शक्ति नहीं होती है। अपने विचार की गतिविधि से आप ही ख़ुद को विचलित करते हैं। इसलिए आपके पास दुआ या बद्दुआ देने का अवसर होता है।

अपने सच्चे स्व से प्रेम करना सीखें; फिर आप दूसरों से प्रेम और सम्मान करना सीख लेंगे।

अध्याय 10

अव्यावहारिक लोगों से व्यवहार

हवाई के टापुओं में आप हर प्रजाति और विभिन्न धर्मों के लोगों को एक साथ सद्भाव से, शांति से ईश्वर के प्रेम की धूप का आनंद लेते देखते हैं। मैं कई बार इन टापुओं की यात्रा कर चुका हूँ। जो स्थानीय निवासी मुझे हवाई अड्डे से मौवी के हिल्टन होटल ले गया, उसने मुझे बताया कि उसके पूर्वज आइरिश, पुर्तगाली, जर्मन, जापानी और चीनी का मिश्रण हैं। उसने बताया कि यहाँ के लोग पीढ़ियों से अंतर्जातीय विवाह करते आ रहे हैं, लेकिन कभी जातिगत समस्याएँ नहीं हुईं।

कुछ स्त्री-पुरुष जीवन में आगे नहीं निकल पाते हैं, इसका प्रमुख कारण यह है कि वे दूसरों के साथ मिल-जुलकर नहीं चल पाते। लेकिन मुश्किल दरअसल उनके भीतर है। वे अपने साथ मिल-जुल कर नहीं रह पाते। वे कुंठित हैं; वे अपने मन के भीतर ख़ुद से लड़ रहे हैं। वे अपने सपनों और आकांक्षाओं को साकार करने में कामयाब नहीं हो पाते हैं। वे अपनी शत्रुता और कुंठा दूसरों पर आरोपित कर देते हैं।

लोगों को बताएँ कि वे अपनी इच्छाएँ, सपने और आकांक्षाएँ कैसे हासिल कर सकते हैं। कहें, "ईश्वर ने आपको वर्तमान से ज़्यादा भव्य और महान बनने की इच्छा दी है, क्योंकि जीवन क्रमिकता है।" जीवन सत्य की ओर अंतहीन विकास है। आपके भीतर की आत्मा हमेशा आपसे कह रही है, "उठो, आगे बढ़ो और विकास करो।" आपके हृदय की बुदबुदाहटें और फुसफुसाहटें जीवन की दिशा में हैं। तब आप कहते हैं, "जिस असीम आत्मा ने मुझे यह इच्छा दी है, वह दिव्य नियम और दिव्य व्यवस्था में इसे पाने की आदर्श

योजना मेरे सामने उजागर करती है।" इसे पोषण दें, इसे क़ायम रखें और द्वार खुल जाएगा। अगर आप मन के नियम नहीं जानते हैं, अगर आप यह नहीं जानते हैं कि जीवन में लक्ष्य कैसे हासिल किए जाते हैं, तो आप कुंठित बन जाएँगे और अंदर ही अंदर दमित होकर रह जाएँगे।

करोड़ों लोग ख़ुद के साथ ग़लत तरीक़े से पेश आते हैं। अक्सर उनका आडंबरपूर्ण नज़रिया बेअदब और बुरा लगता है। दूसरों के साथ मिलकर चलने का सबसे अच्छा तरीक़ा सामने वाले के अंदर के देवत्व को नमन करना है और यह अहसास करना है कि हर स्त्री-पुरुष पूरी मानव जाति का प्रतीक और मिसाल है। देवत्व हममें से प्रत्येक में हैं, क्योंकि हम सभी प्रकट ईश्वर हैं। केवल एक ही अस्तित्व है। किसी इंसान को अपना आकाशीय पिता नहीं कहें। केवल एक ही आकाशीय पिता है - ईश्वर।

"पिता" शब्द जीवन सिद्धांत है, सबका पिता, सबका जनक। ज़्यादातर धर्मों में ईश्वर को "हमारा पिता" कहा गया है। हम सभी अंतरंगता से आपस में जुड़े हैं। इसलिए किसी दूसरे को चोट पहुँचाना ख़ुद को चोट पहुँचाना है। शायद अपनी मूर्खता में मैं यह बात नहीं जानता हूँ, लेकिन यह पूरी तरह सच है।

यदि आप दूसरों की असफलता चाहते हैं, तो आप असफलता के बारे में सोच रहे हैं और एक तरह से अपनी असफलता को आमंत्रित कर रहे हैं। आपका विचार सृजनात्मक है, इसलिए आप असफल हो जाएँगे। आप जिन लोगों की असफलता चाहते हैं, शायद वे समृद्धि और सफलता में विश्वास करते हैं, इसलिए वे समृद्ध होते हैं। आप ही हैं, जो कष्ट उठाते हैं।

जो भी व्यक्ति इस पृथ्वी पर चलता है, वह हर व्यक्ति असीम प्रज्ञा, उपस्थिति और शक्ति की संतान है। केवल एक ही शक्ति है। जब हम अपने भीतर के देवत्व का सम्मान करते हैं, तो हम सामने वाले के देवत्व को ख़ुदबख़ुद उजागर करते हैं, सम्मान करते हैं और आदर देते हैं। अपने पड़ोसी से स्वयं जितना प्रेम करें। लोग यह सुनकर दुविधा में पड़ जाते हैं। वे कहते हैं, "आप उस इंसान से कैसे प्रेम कर सकते हैं? वह अपनी पत्नी को पीटता है, शराब पीकर घर आता है और वह अपने बच्चों से बुरा सलूक करता है।" इसका इन बातों से कोई संबंध नहीं है - संसार में ज़रा भी नहीं। आपका स्व ईश्वर है - उच्चतर स्व। *बाइबल* में प्रेम कोई भाव नहीं है; यह भावना नहीं है। इसका मतलब तो यह है कि आप उस देवत्व के प्रति स्वस्थ और आदरपूर्वक सम्मान रख रहे हैं, जिसने आपका सृजन किया, जिसने आपके हृदय की धड़कन शुरू की, जिसने आपके सिर पर बाल उगाए, जिसने पैदा होते समय आपको पूरा संसार दिया। आप जानते हैं, जब आप पैदा हुए थे, तो पूरा संसार यहीं था। धूप भी यहाँ थी और हवा भी। ईश्वर ने आपको आनंद देने के लिए सारी चीज़ें प्रचुरता में दी हैं।

देखिए, यदि आप अपने भीतर के देवत्व के प्रति स्वस्थ सम्मान नहीं रखते हैं, तो आप किसी दूसरे में मौजूद देवत्व का सम्मान कैसे कर सकते हैं? आप ऐसा कर ही नहीं सकते। लेकिन जब आप इस देवत्व का सम्मान करते हैं, जो गहरी नींद में भी आपकी हिफ़ाज़त करता है, आपकी साँस, हृदय की धड़कन, आपके रक्त संचार, चयापचय और आपके

जीवन के सभी पहलुओं को नियंत्रित करता है - जब आप इसका सम्मान करते हैं, तो यह आपकी प्रार्थना का जवाब देता है। जब आप ख़ुद में इसका सम्मान करते हैं, तो आप स्वतः दूसरों में इसका सम्मान करने लगेंगे। यदि आप स्वयं में इसका सम्मान नहीं करते हैं, तो आप दूसरों में भी इसका सम्मान नहीं कर सकते।

इसीलिए कोई व्यक्ति अपनी पत्नी, अपने बेटे, अपनी बेटी या किसी दूसरे से तब तक प्रेम नहीं कर सकता, जब तक कि वह पहले स्वयं से प्रेम न करे, क्योंकि उसका स्व ईश्वर है। ईश्वर वह जीवित आत्मा है, जिसने उसे बनाया था। प्रेम का मतलब अपनी निष्ठा और समर्पण एक शक्ति को देना है। यदि आप दूसरी शक्तियों को सम्मान देते हैं या तारों, सूर्य-चंद्रमा या मौसम या स्ट्रॉबेरी या पंखे या किसी चीज़ को शक्ति देते हैं, तो आप सृजनकार में नहीं, बल्कि निर्मित वस्तु में निष्ठा रख रहे हैं। टेन कमांडमेंट्स में कहा गया है, "मेरे सामने तुम्हारे कोई दूसरे देवता नहीं होंगे, क्योंकि मैं ईश्वर तुम्हारा मालिक एक ईर्ष्यालु ईश्वर हूँ।" हमारा ईश्वर इस अर्थ में "ईर्ष्यालु" है कि आपको किसी दूसरे देवता को नहीं मानना चाहिए। शक्ति एक और अविभाजित है। यह एकत्व और सामंजस्य के रूप में चलती है। इसका विरोध करने, इसे रोकने या इसे दूषित करने वाली कोई चीज़ नहीं है। इसलिए आप अपनी मान्यता, सम्मान, निष्ठा एक ही शक्ति को देते हैं। फिर आप *बाइबल* के अर्थ में ईश्वर से प्रेम करते हैं और सारी चीज़ें आपके लिए जोड़ दी जाती हैं। फिर आप किसी दूसरे व्यक्ति को सिंहासन पर बैठाकर यह नहीं कहते हैं, "यह व्यक्ति मेरी भलाई को रोक सकता है।" तब आप ख़ुद के प्रति अन्याय कर रहे हैं।

हवाई के एक होटल में मेरी एक वेटर से रोचक बातचीत हुई। उसने मुझे बताया कि हर साल मुख्य भूमि से एक सनकी मिलियनेअर होटल में आकर ठहरता था। वह काफ़ी कंजूस था और किसी वेटर या नौकर को टिप देने से नफ़रत करता था। वह चिड़चिड़ा, बदतमीज़ और बुरे व्यवहार वाला था। वह किसी चीज़ से संतुष्ट नहीं होता था। वह भोजन और सेवा के बारे में हमेशा शिकायत करता रहता था। जब वेटर उसकी सेवा करते थे, तो वह नाक-भौं सिकोड़ता रहता था। इस वेटर ने मुझसे कहा, "मुझे अहसास हुआ कि वह बीमार था।"

"काहुना (यानी हवाई के स्थानीय पुजारी) कहते हैं कि ऐसे लोगों को कोई चीज़ भीतर से कुतरती रहती है। इसलिए मैंने उसके साथ दयालुता का व्यवहार करने का निर्णय लिया।" इस वेटर ने इस व्यक्ति से लगातार शिष्टाचार, दयालुता, सम्मान का व्यवहार किया और ख़ामोशी से यह दृढ़ कथन कहा, "ईश्वर उससे प्रेम करता है और उसकी परवाह करता है। मैं उसमें ईश्वर देखता हूँ और वह मुझमें ईश्वर देखता है।" उसने लगभग एक महीने तक इस तकनीक का अभ्यास किया, जिसके अंत में इस सनकी मिलियनेअर ने पहली बार कहा, "गुड मॉर्निंग, टोनी। मौसम कैसा है? मैंने आज तक तुम्हारे जैसा बेहतरीन वेटर नहीं देखा!" टोनी मुझसे बोला, "मैं गश खाकर गिरने वाला था। मुझे गुर्राहट की उम्मीद थी, लेकिन मुझे प्रशंसा मिली। उस आदमी ने जाते समय मुझे 500 डॉलर की टिप भी दी।"

सही समय पर बोला गया शब्द, यह कितना अच्छा है? शब्द अभिव्यक्त विचार है। इस वेटर के शब्द और विचार उस चिड़चिड़े लड़ाकू अतिथि की आत्मा (अवचेतन मन) के प्रति

कहे गए थे। उन्होंने उसके हृदय की बर्फ़ पिघला दी। उस आदमी ने प्रेम और दयालुता से प्रतिक्रिया की। टोनी ने साबित किया कि किसी दूसरे में ईश्वर की उपस्थिति को देखने और महान शाश्वत सत्य का पालन करने से मानव संबंधों में बहुत लाभ होता है, आध्यात्मिक भी और भौतिक भी।

एक पुरानी कहावत है, जिसमें एक गहरा सत्य छिपा है। मौवी के एक होटल की सामाजिक निदेशक से मेरी रोचक बातचीत हुई। इस महिला ने बताया कि कभी-कभार जब वह किसी अतिथि से कहती है, "यह शानदार दिन है," तो अतिथि कहता है, "इसमें क्या अच्छा है? मैं यहाँ के मौसम से नफ़रत करता हूँ। मुझे इस जगह की कोई चीज़ पसंद नहीं है।" उसने कहा कि इससे वह समझ जाती है कि वह भावनात्मक रूप से विचलित है और किसी अतार्किक भाव से संचालित है। उसने होनोलुलू में हवाई युनिवर्सिटी में मनोविज्ञान का अध्ययन किया था और उसे अपने शिक्षक की बात याद आई कि कोई भी उस व्यक्ति के प्रति विचलित या द्वेषपूर्ण नहीं होता, जो कुबड़ा होता है या किसी दूसरी आनुवांशिक विकृति से कष्ट उठाता है। आपके मन में उस व्यक्ति के लिए करुणा होती है। शायद वह किसी गंभीर दुर्घटना का शिकार रहा हो। या शायद वह वैसा ही पैदा हुआ हो। इसी तरह इंसान को इस बात से विचलित नहीं होना चाहिए कि कुछ लोग भावनात्मक रूप से कुबड़े होते हैं और उनकी मानसिकता मुड़ी-तुड़ी, विचलित और विकृत होती है। इंसान के मन में उनके प्रति करुणा होनी चाहिए। उसे उनकी मानसिक और भावनात्मक अस्त-व्यस्त अवस्था को समझना चाहिए। तब उन्हें नज़रअंदाज़ करना और क्षमा करना आसान होता है।

यह युवा महिला शालीन, आकर्षक, दयालु और मिलनसार है; और स्पष्ट रूप से कोई भी उसे ग़ुस्सा नहीं दिला सकता। उसने एक तरह का दैवी सुरक्षाचक्र बना लिया है और उसे पूरी तरह से अहसास हो चुका है कि उसके सिवा कोई भी उसे आहत नहीं कर सकता। इसका मतलब है कि हर व्यक्ति की तरह उसके पास भी यह स्वतंत्रता है कि वह सामने वाले को दुआ दे या उससे द्वेष करे। वह बहुत अच्छी तरह जानती है कि उसे सिर्फ़ एक ही इंसान चोट पहुँचा सकता है - वह खुद। यानी, उसके अपने विचार की गतिविधि, जिस पर उसका पूरा नियंत्रण है।

दूसरे लोगों के सुझावों, कथनों और कार्यों में आपको विचलित करने की कोई शक्ति नहीं है। यह शक्ति तो आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि में है। आप दुआ या बद्दुआ दे सकते हैं। आप कह सकते हैं, "ईश्वर इस समय मेरा मार्गदर्शन कर रहा है। शांति मेरी आत्मा में भरती है।" या फिर आप यह कह सकते हैं, "वह बदमाश है!" आप क्रोध उत्पन्न करते हैं। आप बॉस हैं; आप नियंत्रण में हैं। सामने वाले में आपको विचलित करने की कोई शक्ति नहीं है।

एक युवा संगीतकार हवाई युनिवर्सिटी में विधि का अध्ययन कर रहा था। वह फ़ीस की जुगाड़ करने के लिए रात को वाद्ययंत्र बजाता था। उसने मुझे बताया कि उसे अपने कुछ

शिक्षकों से परेशानी महसूस हो रही थी। इसके अलावा, मौखिक व लिखित परीक्षाओं में उसकी स्मृति उसका साथ छोड़ गई थी। यह युवक तनावपूर्ण और द्वेषपूर्ण था।

मैंने उसे समझाया कि उसके अवचेतन मन में उसके द्वारा पढ़ी और सुनी गई हर चीज़ की आदर्श स्मृति थी, लेकिन जब उसका चेतन मन तनावपूर्ण होता है, तो अवचेतन मन की बुद्धिमत्ता उठकर सतही मन तक नहीं आ पाती है। उसने हर रात और सुबह इस तरह प्रार्थना की:

"मेरे अवचेतन मन की असीमित बुद्धिमत्ता मेरे सामने हर वह चीज़ उजागर करती है, जो मुझे जानने की ज़रूरत है। पढ़ाई में मुझे दिव्य मार्गदर्शन मिलता है। मैं अपने शिक्षकों के प्रति प्रेम और सद्भाव संचारित करता हूँ और मैं उनके साथ शांति में हूँ। मैं दिव्य योजना में सभी परीक्षाएँ उत्तीर्ण करता हूँ।"

देखिए, वह अपने चेतन मन की क़लम से इसे अपने अवचेतन मन में लिख रहा है। आप अपने अवचेतन मन में जो भी लिखते हैं, वह दिव्य योजना में साकार हो जाएगा। इसी तरह आपने चलना, तैरना, नृत्य करना या कार चलाना सीखा था। आपने एक विचार क्रिया को दोहराया, आपने एक काम को दोहराया, बार-बार, बार-बार। कुछ समय बाद आपने कहा, "यह तो आदत बन गई है।" आदत क्या है? आदत आपकी चेतन सोच और कार्यों पर आपके अवचेतन मन की प्रतिक्रिया है। ज़ाहिर है, यह स्वचालित है। यह बाध्यकारी है। इसे प्रार्थना कहा जाता है। ज़्यादातर लोग तो यह जानते ही नहीं हैं कि प्रार्थना क्या होती है।

तीन सप्ताह गुज़र गए और मुझे इस व्यक्ति का पत्र मिला, जिसमें उसने बताया कि उसने एक विशेष परीक्षा अच्छी तरह उत्तीर्ण कर ली थी; कि शिक्षकों के साथ उसके संबंध अब उत्कृष्ट हैं। मैंने उसे जो दृढ़ कथन दिए थे, उन्हें दोहराकर वह हर आवश्यक चीज़ की आदर्श स्मृति का विचार अपने अवचेतन मन में दाख़िल करने में कामयाब हुआ था। प्रेम और सद्भाव की उसकी अभिव्यक्ति को उसके शिक्षकों के अवचेतन ने पकड़ लिया, जिससे सद्भावपूर्ण संबंध विकसित हुए।

हवाई में हालेकाला नामक ज्वालामुखी है। कभी यह एक अग्निकुंड, खुला हुआ गड्ढा था। अब यह एक हिंसक ज्वालामुखी का ठंडा, शंकु अवशेष है। मैं लोगों के समूह के साथ वहाँ गया था, जिनमें से कुछ डेनवर, पिट्सबर्ग; स्टॉकहोम, ऑस्ट्रेलिया; और न्यूज़ीलैंड जैसी अलग-अलग जगहों से आए थे। मैं एक ऑस्ट्रेलियाई डॉक्टर और उसकी पत्नी के साथ लिमोज़ीन में बैठा। उसने मुझे बताया कि हम जिस ज्वालामुखी को देख रहे थे, उसके विस्फोटों की तबाही उसके अंदर के ज्वालामुखी के परिणामों जैसी ही थी, क्योंकि उसमें लोगों का बहुत कठोरता से मूल्यांकन करने की आदत थी। उसकी बातचीत का सार यह था कि वह अख़बार में स्तंभ लेखकों की बातें पढ़कर आगबबूला हो जाता था। उसने संसद सदस्यों, विभिन्न यूनियनों के मुखियाओं व अन्य लोगों को विषाक्त, आलोचनात्मक और ज़हर बुझे पत्र लिखे। इस आंतरिक खलबली और उथलपुथल से दो शारीरिक विस्फोट हुए यानी उसे दो गंभीर कार्डियक अटैक आए। इसके अलावा, एक हल्के हृदयाघात के रूप में

ज्वालामुखी का विस्फोट भी हुआ। वह इन हमलों से उबर गया और उसे अहसास हुआ कि इन सभी को वह ख़ुद ही अपने जीवन में लाया था।

अस्पताल में एक नर्स ने उसे पढ़ने के लिए 23 वाँ और 91 वाँ भजन दिया और कहा, "डॉक्टर, यह अद्भुत दवा है।" वह 23 वें भजन पर ध्यान केंद्रित करने लगा:

मालिक मेरा चरवाहा है; मुझे कमी नहीं होगी। वह मेरा नेतृत्व करके स्थिर जल के क़रीब ले जाता है; वह मेरी आत्मा को नया बनाता है। नेकी और दया जीवन के बाक़ी सारे दिनों में मेरा अनुसरण करती हैं, क्योंकि मैं हमेशा ईश्वर के भवन में वास करता हूँ। मुझे किसी बुराई का डर नहीं होगा, क्योंकि आप मेरे साथ हो। आपकी छड़ी, आपकी शक्ति और आपकी लाठी, वे मुझे राहत देती हैं।

वह 91 वें भजन के आंतरिक अर्थ पर ध्यान केंद्रित करने लगा:

मैं गोपनीय स्थान पर वास करता हूँ। मैं सर्वशक्तिमान की छाया में रहता हूँ। मैं मालिक के बारे में कहूँगा: वह मेरा आश्रय और मेरा दुर्ग है। मेरे ईश्वर, उसमें मैं विश्वास करूँगा। वह अपने पंखों से मुझे ढँकता है; और उसके पंख तले मैं विश्राम करूँगा।

यह असंभव है कि आप इन महान शाश्वत सत्यों पर ध्यान केंद्रित करें, जो हज़ारों सालों से समय के इम्तहान में खरे उतर चुके हैं और आपका मन शांत न हो जाए।

देखिए, सभी धर्मों के लोगों ने युगों-युगों से इन भजनों का इस्तेमाल जहाज़ डूबने, आग लगने, आपातकालीन स्थितियों, तथाकथित असाध्य रोगों और सभी तरह की मुश्किलों में किया है; और इन भजनों ने उनकी रक्षा की है। ये शाश्वत, व्यक्तिपरक मन में लिखे हुए हैं, जिन्हें हिंदू धर्म में आकाशवाणी कहा गया है। इसलिए इन भजनों को पढ़ते समय अगर आप उनका आंतरिक अर्थ नहीं समझें - ज़्यादा अच्छा रहता है अगर आप समझ लें - लेकिन अगर आप नहीं भी समझते हैं और इन भजनों में से किसी का इस्तेमाल करते हैं, तो आप बचाव तकनीक का दोहन कर रहे हैं और युगों-युगों के दूसरे लोगों के अनुभवों व उपचारों का दोहन कर रहे हैं। तब आपको प्रतिक्रिया मिलेगी, तब आपको अद्भुत परिणाम मिलेंगे।

उसे पता चला कि आध्यात्मिक दवा जैसी चीज़ होती है। यह आपकी आँखों और आपके कानों के ज़रिये अंदर जाती है। वह इन भजनों पर ध्यान केंद्रित करने लगा। धीरे-धीरे उनका अर्थ उसकी आत्मा में भरने लगा। उसने बताया कि उसने काफ़ी समय से लोगों से तालमेल बनाना सीख लिया है। अब उसे यह अहसास हो गया था कि उन सभी की परवरिश भिन्न थी और यह अपूर्ण इंसानों से भरा संसार है, जो पूर्णता की कोशिश कर रहे हैं। इस डॉक्टर ने, जैसा उसने कहा, अपने भीतर के ईश्वर-स्व के प्रति सच्चा रहना सीख लिया और सामने वाले के अंदर मौजूद देवत्व का सम्मान करना सीख लिया।

शेक्सपियर ने कहा था, "अपने ख़ुद के स्व के प्रति सच्चे रहें। फिर जिस तरह रात के बाद दिन आता है, उसी तरह आप किसी इंसान के प्रति झूठे नहीं रह सकते।" इस डॉक्टर ने सीखा कि सबको समझना सबको क्षमा करना है। वह अब भी झूठे विचारों के प्रति

असहिष्णु है, लेकिन लोगों के प्रति नहीं। वह ईश्वर के सत्यों व शाश्वत सिद्धांतों के प्रति सच्चा है।

मैं सुंदर, भव्य मौवी हिल्टन होटल की बग़ल में महासागर में एक आदमी के साथ तैर रहा था। उसने मुझसे कहा: "मैं सब चीज़ों से दूर भागने के लिए यहाँ आया हूँ।" वह अपने संगठन और सरकार के हर व्यक्ति की आलोचना करने लगा। उसे तो ईश्वर से भी शिकायत थी। दरअसल, उसने मुझसे कहा कि उसकी हालत ज़्यादा अच्छी होती, अगर ईश्वर बस उसे अकेला छोड़ देता। उसने मुझसे पूछा, "मैं बेहतर मानव संबंध पाने और इन बदसूरत, बुरे लोगों के साथ मिल-जुल कर रहने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

मैंने उसे बताया कि शोध ने दर्शाया है कि मानव संबंधों में ज़्यादातर लोगों को इसलिए मुश्किल आती है क्योंकि वे अपने भीतर कारण की तलाश नहीं करते हैं। ज़्यादातर मामलों में कारण अंदर होता है। पहला क़दम अपने मुश्किल स्व के साथ मिल-जुलकर रहना है। मैंने उसे बताया कि कर्मचारियों और सहयोगियों के साथ उसकी ज़्यादातर मुश्किलें मुख्यतः उसी के कारण आई थीं और ये लोग तो बस गौण कारण थे। उसने स्वीकार किया कि वह छिपे हुए क्रोध और शत्रुता से भरा था। वह दरअसल जीवन की महत्त्वाकांक्षाओं और योजनाओं को लेकर गहराई से कुंठित था।

बहरहाल, वह यह समझ गया कि उसका दमित क्रोध उसके आस-पास के दूसरे लोगों की शत्रुता या क्रोध को जाग्रत कर देता था और वह उनकी प्रतिक्रियाओं से कष्ट उठाता था, जिन्हें उसने ख़ुद उत्पन्न किया था। उसे पता चला कि जिसे वह अपने सहयोगियों और कर्मचारियों की शत्रुता व वैर भाव कहता था, वह काफ़ी हद तक उसकी ख़ुद की शत्रुता और कुंठा की झलक थी। मैंने उसे एक आध्यात्मिक नुस्ख़ा बताया, जिसका अनुसरण उसे नियमित और सुनियोजित रूप से करना था:

"मैं जानता हूँ कि कारण और परिणाम का नियम हमेशा काम करता है। मेरी मनोदशा ही लोगों की प्रतिक्रियाओं और स्थितियों व घटनाओं के रूप में मेरी ओर लौटती हैं। मुझे अहसास है कि मेरी आंतरिक उथल-पुथल और क्रोध पुरुषों, महिलाओं और पशुओं में बुराई और क्रोध उत्पन्न कर देता है। मैं जानता हूँ कि मेरे अनुभव में जो भी आता है, वह मेरे मन - चेतन या अवचेतन - में रखी छवि के समान होता है, क्योंकि जैसा मैं सोचता और महसूस करता हूँ, वैसा ही मैं हूँ और वैसा ही मैं व्यक्त, अनुभव और व्यवहार करता हूँ। मैं दिन में कई बार ख़ुद को यह आध्यात्मिक दवा देता हूँ। मैं अपने भीतर के दिव्य केंद्र से सोचता, बोलता और कार्य करता हूँ। मैं अपने आस-पास के और हर जगह के सभी लोगों के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव संचारित करता हूँ। असीमित अस्तित्व मेरे भीतर मुस्कराते विश्राम में विराजमान है। शांति ईश्वर के हृदय की शक्ति है। उसकी शांति की नदी मेरे मन, हृदय और समूचे अस्तित्व में सैलाब लाती है। मैं ईश्वर की असीम शांति के साथ एकरूप हूँ। मेरा मन असीम मन का हिस्सा है। असीम के बारे में जो सच है, वह मेरे बारे में भी सच है। मुझे यह अहसास है और मैं जानता हूँ कि पूरे संसार में किसी भी व्यक्ति, स्थान या वस्तु में मुझे मेरी मानसिक सहमति के बिना मुझे विचलित करने, चिढ़ाने या क्रोधित करने की शक्ति नहीं है।

मेरा विचार सृजनात्मक है और मैं चेतन रूप से तथा जानते-बूझते हुए सारे नकारात्मक विचारों व सुझावों को अस्वीकार कर देता हूँ, दृढ़तापूर्वक कहता हूँ कि असीमित बुद्धि मेरी मार्गदर्शक, मेरी परामर्शदाता, मेरी शासक है और यह बुद्धि मेरी हिफ़ाज़त करती है। मैं जानता हूँ कि असीमित प्रज्ञा मेरी सच्ची नियोक्ता है और मैं इस उपस्थिति व शक्ति के लिए काम कर रहा हूँ, जो मुझे जीवित और क़ायम रखती है। मेरा सच्चा स्व ईश्वर है, जो मेरे भीतर की जीवित आत्मा है। इसे चोट नहीं पहुँचाई जा सकती, दूषित नहीं किया जा सकता या बाधित नहीं किया जा सकता। मुझे अहसास है कि अपनी आत्म-आलोचना, आत्म-निंदा और आत्म-अवमानना द्वारा मैंने ख़ुद को सबसे ज़्यादा नुक़सान पहुँचाया है। मैं सभी लोगों के प्रति दयालुता, प्रेम और आनंद संप्रेषित करता हूँ और मैं जानता हूँ कि मेरे जीवन में हमेशा अच्छाई, सत्य और सौंदर्य भरा रहेगा, क्योंकि मैं हमेशा के लिए असीमित के भवन में रहता हूँ।"

तीन सप्ताह गुज़र गए और उसने मुझे लिखकर बताया कि मानसिक और आध्यात्मिक नियमों का अभ्यास करने से उसकी आंतरिक उथल-पुथल, खौलती कड़ाही जैसी मानसिक अवस्था की जगह पर शांति और निर्विकारता का अहसास आ चुका है। आपको बताया गया है कि शांति ईश्वर के हृदय की शक्ति है। जैसा इमर्सन कहते हैं, असीमित मुस्कराते हुए विश्राम में विराजमान है। केवल सीमित मन ही काम करता है और कष्ट उठाता है। सीमित आपका ख़ुद का चेतन मन है, जहाँ सारी मुश्किलें हैं, लेकिन आपकी गहराइयों में पूर्ण आनंद और पूर्ण सामंजस्य है।

पनडुब्बी चलाने वाला आपको बता देगा कि अगर आप महासागर में पर्याप्त नीचे तक जाएँ, तो वहाँ पूर्ण आनंद, पूर्ण सामंजस्य रहता है। किसी तरह की कोई आवाज़ या दुविधा नहीं रहती है। यह हमारी गहराइयों के बारे में भी सच है।

एक जापानी व्यवसायी से मेरी रोचक बातचीत हुई, जिसने इस तर्ज़ पर अपना दर्शन बताया: "मैं पचास साल से कारोबार कर रहा हूँ और मैंने ढेरों यात्राएँ की हैं। मैंने सीखा है कि लोग बुनियादी तौर पर अच्छे और ईमानदार होते हैं। मैं लोगों को उसी तरह लेता हूँ, जैसे वे होते हैं। वे भिन्न होते हैं। उनका प्रशिक्षण और परवरिश भिन्न होती है। उनके रीति-रिवाज़ और धार्मिक मान्यताएँ भिन्न होती हैं। वे अपने प्रशिक्षण, शिक्षा व आदतन सोच के परिणाम हैं। मैं जानता हूँ कि इन लोगों के बारे में शिकायत करने और ग्राहकों पर नाराज़ होने से वे नहीं बदलेंगे। मैं उनकी वजह से विचलित नहीं होता हूँ। मैं किसी को भी अपनी त्वचा के नीचे आने की अनुमति देने से इंकार करता हूँ। मैं उन सभी को दुआ देता हूँ और आगे बढ़ जाता हूँ।"

उसने मुझे दस ग्राहकों की सूची दिखाई, जिनसे उसे बहुत सारे पैसे लेने थे, लेकिन जिन्होंने उसके कई बिलों को नज़रअंदाज़ कर दिया था। उसने कहा, "मैं हर सुबह और रात को प्रार्थना कर रहा हूँ। मैं यह अहसास कर रहा हूँ कि असीमित उपस्थिति और शक्ति उन्हें सभी मायनों में समृद्ध बना रही है। असीमित प्रज्ञा उनकी भलाई को मार्गदर्शन दे रही है, दिशा दिखा रही है और बहुगुणित कर रही है। मैं प्रार्थना करता हूँ कि हर व्यक्ति अपने बिल

ख़ुशी-ख़ुशी चुका देता है; कि वे ईमानदार हैं और सभी मायनों में सुखी हैं। मैंने एक महीने पहले यह करना शुरू किया। उनमें से आठ ने भुगतान कर दिया है और देरी के लिए क्षमा माँगी है। दो अब भी बचे हैं, लेकिन मैं जानता हूँ कि वे भी बिल चुका देंगे।"

उसने पाया कि जब उसने बकायेदार ग्राहकों के प्रति अपना मानसिक नज़रिया बदला, तो वे भी बदल गए। लोगों के साथ सम्मान का व्यवहार करें; सामने वाले में देवत्व का सम्मान और नमन करें। यह हर एक के भीतर है। हो सकता है कि वे अपराधी या हत्यारे हों; लेकिन दिव्य उपस्थिति वहाँ भी है। हो सकता है कि वे इसका इस्तेमाल नहीं कर रहे हों। यह सुषुप्त या सोई हो सकती है। लेकिन यह फिर भी वहाँ मौजूद है। यह आपके पति में है, आपकी पत्नी, बेटे या बेटी, आपकी सास, आपके ससुर में है। देवत्व वहाँ है। यह हमारे उद्देश्यों को आकार देता है, चाहे हम कितने भी हाथ-पैर मार लें।

तो आपको यही चाहिए। इसे सम्मान दें। सबके प्रति प्रेम और सद्भाव प्रसारित करें। इसमें कोई पैसा नहीं लगता है; लेकिन इससे भारी लाभ होता है। यह अहसास करें कि जो भी अच्छी तरह से संतुलित है, वह विवादप्रिय, शत्रुतापूर्ण और चिड़चिड़ा व्यवहार नहीं करता है। असंतुलित लोग हमेशा ऐसे ही लोगों को आकर्षित करते हैं। सद्भावहीन लोग हमेशा सद्भावहीन सहयोगियों को आकर्षित करते हैं। ज़ाहिर है, वे ऐसा करते हैं। समान ही समान को आकर्षित करता है; एक जैसे पंख वाले पक्षी एक साथ उड़ते हैं।

जब भी लोग शत्रुतापूर्ण और विवादप्रिय नज़र आएँ, तो यह जान लें कि कहीं पर मानसिक संघर्ष है। काहुना के शब्दों में, कोई चीज़ उन्हें भीतर से कुतर रही है। एक जम्पिंग बीन है, जो कूदती है। बीन के अंदर एक कीड़ा होता है और बीन के गर्म होने पर कूदता है। इसी तरह, कई लोगों के भीतर भी जम्पिंग बीन होती है। उनमें पूर्वाग्रह होता है। पूर्वाग्रह पूर्व-निर्णय है। वे कुछ सोचने-समझने से पहले ही निर्णय ले चुके हैं। कुछ लोगों में यहूदियों, कैथोलिकों और प्रोटेस्टेंटों, नेताओं, निश्चित राजनीतिक आंदोलनों के प्रति पूर्वाग्रह होता है। वे इसके बारे में कुछ नहीं जानते हैं; यह पूर्व-निर्णय है।

आप उनसे पूछते हैं: "ये लोग किसमें विश्वास करते हैं?" वे नहीं जानते। वे पूर्व निर्णय ले रहे हैं। वे पूर्वाग्रही हैं। यह मन का रोग है। कहीं पर एक मानसिक दर्द होता है। ईश्वर आपका सच्चा स्व है। इसे किसी तरह से चोट नहीं पहुँचाई जा सकती, बाधित नहीं किया जा सकता या दूषित नहीं किया जा सकता। यदि आपके जीवन में मुश्किल लोग हैं, तो उन्हें असीमित के प्रति समर्पित कर दें और अपनी स्वतंत्रता का ऐलान कर दें। कहें, "मैं उन्हें असीमित के प्रति समर्पित करता हूँ और यह असीमित उपस्थिति व शक्ति दिव्य नियम और दिव्य उपस्थिति में दिव्य प्रेम के ज़रिये उन्हें मेरे जीवन से बाहर ले जाती है। यही उपस्थिति और शक्ति दिव्य प्रेम के ज़रिये, दिव्य नियम और दिव्य व्यवस्था में मुझे उनके जीवन से बाहर ले जाती है।" फिर ऐसा हो जाएगा। ऐसा लगेगा, मानो धरती ने उन्हें निगल लिया हो। आप ख़ुद को हरे चरागाहों और स्थिर जल के पास पाएँगे। "क्योंकि वे मेरा नेतृत्व करके मुझे हरे चरागाहों के पास ले जाते हैं; वे मेरी आत्मा को नया बनाते हैं।"

यह अद्भुत उपस्थिति और शक्ति हम सभी के भीतर होती है। हम हर जगह लोगों से मिलते हैं - ऑफ़िस में, घर पर, फ़ैक्ट्री में या जब हम यात्रा करते हैं। हम पूरे संसार में लोगों से मिलते हैं। हमें उनके साथ मिल-जुल कर चलना चाहिए। आज संसार में छह अरब से ज़्यादा लोग हैं और जनसंख्या हर दिन बढ़ती जा रही है। संन्यासी, गुफा में रहने वाले, बैरागी बाक़ी इंसानों के संपर्क से बच नहीं सकते। उनके पास भी मन होता है। एक मन है, जो सभी इंसानों में साझा होता है। आप ख़ुद से दूर नहीं भाग सकते। आप जहाँ भी जाते हैं, आपका मन आपके साथ जाता है। हम सभी सामूहिक मन में डूबे हुए हैं। इसे औसत का नियम कहा जाता है। इससे कोई फ़ायदा नहीं है कि आप यह कहकर बोस्टन भाग जाएँ: "बोस्टन में ज़्यादा अच्छे लोग हैं।" याद रखें, आप अपने मन और व्यवहार को अपने साथ ले जाते हैं; और अगर आपका स्वभाव बुरा और ख़राब है, तो आप वहाँ भी ख़राब लोगों को आकर्षित करेंगे, क्योंकि समान समान को आकर्षित करता है। आप जहाँ भी जाते हैं, उन्हें आकर्षित कर लेंगे।

ख़ुद से दूर भागना छोड़ दें। आप जहाँ हैं, वहीं समस्या का सामना करें। समस्या हमारे भीतर है। चीन के एक लड़के की कहानी है, जो घर से भाग गया था। चीन में यह परंपरा थी कि जब कोई लड़का घर से भागता था, तो वह जिस जगह भागकर जाता था, वहाँ के स्कूल मास्टर के पास हमेशा जाता था, क्योंकि यह माना जाता था कि हर गाँव के स्कूल मास्टर ने *आई चिंग* का अध्ययन किया है, जो बुद्धिमत्ता की महान पुस्तक है। स्कूल मास्टर को बुद्धिमान माना जाता था और वह लड़के की समस्याओं का जवाब दे सकता था। इसलिए लड़के ने मुश्किल घड़ी में गाँव के स्कूल मास्टर के पास जाने का निर्णय लिया।

जब वह लड़का उनसे मिलने आया, तो स्कूल मास्टर ने उससे पहला सवाल यह पूछा, "बेटा, मुझे एक बात बताओ। तुम जहाँ रहते थे, उस शहर या कस्बे में किस तरह के लोग थे?" छोटे लड़के ने कहा, "देखिए, मास्टरजी। वे बड़े निर्दयी और बुरे थे। जब मैं बीमार था, तो वे मुझे देखने तक नहीं आए।" स्कूल मास्टर ने कहा, "यहाँ भी ऐसे ही लोग हैं, बेटा। आगे बढ़ जाओ।" वह लड़का दूसरे कस्बे तक गया और वहाँ के स्कूल मास्टर से मिला। स्कूल मास्टर ने पूछा, "जिस कस्बे से तुम आए हो, वहाँ के लोग कैसे थे?" लड़के ने कहा, "देखिए, उन्होंने मेरी पिटाई की। वे बहुत बेरहम थे। जब मैं अस्पताल में था, तो वे मुझसे मिलने तक नहीं आए। मेरे माता-पिता निर्दयी थे; उन्होंने मुझे निर्ममता से पीटा।" स्कूल मास्टर ने कहा, "यहाँ के लोग भी ऐसे ही हैं, बेटा। आगे जाओ।"

वह जिस अगले गाँव गया, वहाँ के स्कूल मास्टर का जवाब भी यही था। स्कूल मास्टर ने कहा, "वे यहाँ भी दुष्ट हैं। यहाँ भी वैसे ही बुरे लोग हैं, जैसे उस शहर में थे, जहाँ से तुम आए हो। आगे बढ़ते रहो बेटा, तुम्हें सही शहर मिल जाएगा।"

रास्ते में वह दाऊ का नाम लेने लगा, जो चीन में ईश्वर का नाम है। उसने दाऊ से मार्गदर्शन माँगा, अपने मुँह में रखने के लिए सही शब्द माँगे। फिर वह अगले कस्बे के स्कूल मास्टर के पास गया। उसने उनसे पूछा, "इस शहर में कैसे लोग हैं?" स्कूल मास्टर ने उससे वही सवाल पूछा, "बेटे, मुझे एक बात बताओ। जहाँ तुम रहते थे, उस शहर के लोग कैसे

थे?" वह लड़का बोला, "वे दयालु थे, वे शालीन थे, वे मेरे प्रति बहुत अच्छे थे। जब मैं बीमार था, तो वे मुझसे मिलने आए, मेरे लिए सूप लेकर आए। वे दयालु थे; जब मैं वहाँ से आ रहा था, तो उन्होंने मुझे पैसे दिए। वे बहुत ही बढ़िया लोग थे।" उन्होंने कहा, "यहाँ के लोग भी ऐसे ही हैं, बेटा। यह शहर तुम्हारे लिए सही है। यहीं रुक जाओ।"

इसका क्या मतलब है? इसका मतलब यह है कि हम जहाँ भी जाते हैं, ख़ुद से ही मिलते हैं। क्योंकि हम जो संसार देखते हैं, वह संसार हमारा ही बनाया है। हम हमेशा अपनी मानसिकता से चीज़ों को देखते हैं। युगों-युगों से हमारे पास ऐसे लोग रहे हैं, जिन्होंने हर तरह के यूटोपिया का प्रचार किया है, जैसे: समाजवाद, साम्यवाद, धर्म-संप्रदाय, सूर्य में टापू, जहाँ सभी इंसान शांति और सद्भाव में रहते हैं और जहाँ प्रेम सर्वोच्च शक्ति बनकर शासन करता है, साझी दौलत होती हो और इसी तरह की बेहूदा बात, जो कि यह है। युगों-युगों से यूटोपिया या आदर्श संसार की कल्पना की जा रही है। मेरी ही तरह आप भी बहुत अच्छी तरह से जानते हैं कि इन कल्पनाओं का क्या हुआ।

यदि हम स्वर्णिम नियम और प्रेम के नियम का अभ्यास करें, तो हमें किसी यूटोपिया या अदनवाटिका या ऐसी किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी। तब पृथ्वी स्वर्ग बन जाएगी। हमारे पास संसार की सभी *बाइबलों* में स्वर्णिम नियम है। हमारे पास यह सिद्धांत भी है कि अपने पड़ोसी से अपने जितना प्रेम करो। हमारे पास ये सारी चीज़ें रही हैं। यदि हम स्वर्णिम नियम का अभ्यास करें, जैसा आप चाहते हैं कि लोगों को आपके साथ करना चाहिए, उनके साथ भी वैसा ही करें; जैसा आप नहीं चाहते कि वे आपके साथ करें, उनके साथ भी वैसा नहीं करें। आप सामने वाले से वैसा व्यवहार करते हैं, जैसा व्यवहार आप उससे चाहते हैं। ज़ाहिर है, यदि लोग अभ्यास करें, तो युद्ध, बीमारी या ग़रीबी का अस्तित्व नहीं होगा; सेनाओं, नौसेना या सैनिकों जैसी किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी। तब पृथ्वी स्वर्ग बन जाएगी। यह इतना ही सरल है।

स्वर्णिम नियम का उद्धरण देना ही काफ़ी नहीं है। लेकिन यदि आप इसका अभ्यास करें, तो हमें इनमें से किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी। हमें किसी सेना या नाभिकीय हथियार या किसी विनाशकारी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी। ये सत्य हज़ारों सालों से सिखाए गए हैं। प्रेम का महान नियम भी सिखाया गया है। हमारे पास स्वर्णिम नियम दस हज़ार सालों से है। लेकिन आप देखते हैं, लोग अपनी परवरिश और आदत के अनुसार काम करते हैं; वे अपने डरों, नफ़रतों और पूर्वाग्रहों के अनुसार काम करते हैं। यदि वे अज्ञान से संचालित होते हैं, तो विवाद और कष्ट उत्पन्न होता है। जब बुद्ध ने अपनी साधना में ईश्वरीय उपस्थिति से भारत के तमाम कष्टों, दुखों और अपराधों का कारण पूछा, तो उन्हें जवाब मिला - अज्ञान।

अज्ञान ही एकमात्र पाप है; और संसार के सारे कष्ट और दुख इसी कारण हैं। ज़ाहिर है, यह सच है। यह सच इसलिए नहीं है, क्योंकि बुद्ध ने इसे कहा था; यह सच इसलिए है, क्योंकि यह सत्य है। अज्ञान एकमात्र पाप है और सारे कष्ट परिणाम हैं।

लोगों को भीतर जाकर ईश्वर की पूर्ण क्षमता तक पहुँचना सिखाएँ। उन्हें मार्गदर्शन, प्रेरणा, दौलत, समृद्धि, सफलता, सच्ची जगह का दावा करना सिखाएँ। इस तरह आप उन्हें कुंजी दे देते हैं। असीमित प्रज्ञा उन पर प्रतिक्रिया करती है; यह उनके लिए नए द्वार खोलती है। वे संसार में किसी को चोट नहीं पहुँचाना चाहते, क्योंकि उन्हें अपने भीतर ही स्रोत मिल गया है। वे दौलत, सच्ची जगह, अभिव्यक्ति, उपचार और संसार की हर चीज़ पा सकते हैं। अज्ञान ही एकमात्र पाप है। मन के नियमों और आत्मा के तरीक़ों के ज्ञान से स्वास्थ्य, प्रसन्नता, शांति, समृद्धि और सुरक्षा उत्पन्न होगी।

जब आप कहते हैं, "असीमित प्रज्ञा मेरा नेतृत्व और मार्गदर्शन करती है," तो यह जवाब देती है। जब आप कहते हैं, "दिव्य सही क्रिया मेरी है," तो यह जवाब देती है। आप कहते हैं, "असीमित प्रज्ञा मेरे छिपे गुण मेरे सामने उजागर करती है। यह मेरे लिए एक नया द्वार खोलती है, जहाँ मैं ख़ुद को सर्वोच्च स्तर पर व्यक्त करता हूँ और अपनी शक्तियों का सर्वोच्च सीमा तक इस्तेमाल करता हूँ," तो यह आपके लिए वह द्वार खोल देती है। मैं तुम्हारे सामने एक द्वार खोलता हूँ और कोई इसे बंद नहीं कर सकता। असीम प्रज्ञा की प्रकृति प्रतिक्रियाशीलता है। अब आप अपने ज़्यादा गहरे मन का दोहन कर रहे हैं। मैंने आपको कुंजी दे दी है। आप दूसरों के पास की चीज़ नहीं चाहते हैं। आप उनकी गाय, उनके बैल, उनके गधे या उनकी कोई भी चीज़ नहीं चाहते हैं; क्योंकि आप स्रोत तक जा सकते हैं और उसी चीज़ का दावा कर सकते हैं।

आप जिस भी चीज़ का दावा करेंगे और जिसे सच महसूस करेंगे, आत्मा उसका सम्मान करेगी, पुष्टि करेगी और अमल करेगी। इससे सारी ईर्ष्या, डाह और हर नकारात्मक चीज़ दूर भाग जाती है।

एक दवा कंपनी का सेल्स प्रतिनिधि एक डॉक्टर मित्र से मिलने गया। उसकी कंपनी ने एक बीमारी की नई दवा उतारी थी। डॉक्टर उसका मित्र था, जो उसके साथ गोल्फ़ और ताश खेल चुका था। डॉक्टर बहुत अपमानजनक था, उसने सेल्समैन तथा उसकी प्रस्तुति की आलोचना की और दवा कंपनी की भी बुराई की। सेल्समैन हक्का-बक्का और विचलित था। नर्स ने कहा, "आज सुबह उनकी बातों पर ध्यान न दें। उनका इकलौता बेटा कल रात ऑपरेशन की टेबल पर मर गया था और उनकी हर कोशिश नाकाम रही।" यह सुनकर सेल्समैन ने कहा, "मैं समझता हूँ।" ग़ौर करें कि जब हम सामने वाले के दुख, पीड़ा और त्रासदी के बारे में सुनते हैं, तो हमारी चिढ़ और आंतरिक विचलन किस तरह दूर हो जाता है। हृदय पिघल गया और प्रेम ने कमान सँभाल ली। इसलिए वह समझ गया। सबको समझना सबको क्षमा करना है।

कुछ साल पहले मैंने एक महिला के बारे में पढ़ा था, जिसने पुलिस बुलाकर कहा था कि पति ने उसे बंदूक से धमकी दी थी। पुलिस आई, लेकिन घर में बंदूक नहीं मिली। अख़बारों ने मामले को तूल दे दिया। महिला बहुत नाराज़ थी, क्योंकि उनकी भीषण लड़ाई हुई थी। उस अतार्किक भाव के वशीभूत होकर उसने पुलिस बुला ली थी।

उसने कहा कि पति ने उसे गोली मारने और जान से मारने की धमकी दी थी। स्थानीय समाचारपत्रों में प्रचार की वजह से वह व्यक्ति पेशेवर दृष्टि से बरबाद हो गया। बाद में महिला बहुत दुखी हुई, उसे अपनी हरकत पर अफ़सोस हुआ, लेकिन तब तक नुक़सान हो चुका था। अतार्किक भावना का यही अंजाम होता है। नकारात्मक भाव आपको उन पर कर्म करने के लिए विवश करते हैं। जब आप अच्छे बनना चाहते हैं, तो आप बुरे बन जाते हैं; जब आप सफल होना चाहते हैं, तो आप असफल हो जाते हैं। भावनाएँ जान ले लेती हैं; भावनाएँ जान फूँक देती हैं। "जो क्रोध करने में धीमा होता है, वह बहुतेरी समस्याओं से बच जाता है," क्योंकि आपको अहसास होता है कि आपके भीतर एक शक्ति है, जो आपको शांति देती है। शांति और विश्वास में आपकी शक्ति होगी। इसलिए उसे अफ़सोस हुआ कि उसने अपने पति की छवि नष्ट कर दी। वह क्रोध नामक अतार्किक शक्ति के वशीभूत हो गई थी। भावना हमें इसके अनुरूप काम करने के लिए मजबूर करती है।

कई लोग तीव्र भावनाओं, क्रोध और नफ़रत से संचालित होते हैं और अपनी ख़ुद की अतार्किक भावनाओं के शिकार होते हैं। जवाब है ख़ुद से पूछना: क्या मेरे ज़रिये असीम प्रज्ञा और दिव्य प्रेम सोच रहे हैं, बोल रहे हैं और काम कर रहे हैं? यदि नहीं, तो रुक जाएँ और असीमित के संपर्क में आ जाएँ तथा यह अहसास करें कि असीम प्रज्ञा मेरी मार्गदर्शक, मेरी परामर्शदाता, मेरी मुश्किलें दूर करने वाली है। उसकी शांति मेरी आत्मा में भरती है। यह उपस्थिति असीम शांति और पूर्ण सद्भाव है। मैं सर्वोच्च की गोपनीय जगह पर रहता हूँ। मैं सर्वशक्तिमान की छाया में वास करता हूँ। मैं मालिक के बारे में कहूँगा, वह मेरा आश्रय है, मेरा दुर्ग, मेरा ईश्वर। उनमें मैं विश्वास करूँगा। यह अभेद्य दुर्ग है। यह मेरा अभेद्य महल है। यहाँ मैं समय और स्थान से परे वास करता हूँ। यहाँ मैं असीमित के संपर्क में हूँ, जो मुस्कराते हुए विश्राम में विराजमान है और मैं जानता हूँ कि मौन में अकेले रहना ईश्वर के साथ अकेले रहना है। वहाँ कोई मेरी घेराबंदी नहीं कर सकता। यह दैवी मनन सभी नकारात्मक विचारों तथा भावनाओं को हटा देता है और आपका उपचार कर देता है। इसे विस्थापन कहा जाता है। आप इसे हटा सकते हैं। जब कमरे में अँधेरा होता है, तो आप बत्ती जला देते हैं, क्योंकि अंधकार प्रकाश का अभाव है।

दूसरे लोगों के जीवन की सारी जटिलताओं को जानना असंभव है। हम उनके शुरुआती प्रशिक्षण, उनकी शिक्षा, उनकी धार्मिक वर्जनाओं, गुण-दोष व्याख्याओं और उनकी परवरिश के बारे में कुछ नहीं जानते, जिनकी वजह से वे बुरे या शत्रुतापूर्ण बन जाते हैं। कई बार झूठे धार्मिक विश्वास और दूसरे धर्मों के प्रति नफ़रत करोड़ों लोगों के मन पर हावी हो जाती है। आज संसार में कई जगहों पर लोग धर्म के नाम पर झगड़ रहे हैं। लेकिन धर्म से आनंद मिलना चाहिए, शांति मिलनी चाहिए, ख़ुशी मिलनी चाहिए। क्योंकि उसमें ख़ुशी की पूर्णता है; उसमें ज़रा भी अंधकार नहीं है। अब तक तुमने कुछ नहीं माँगा है; अब माँगो ताकि तुम्हारी ख़ुशी पूर्ण हो सके। ये चीज़ें मैंने तुमसे कही हैं, ताकि मेरा आनंद तुममें बना रह सके और तुम्हारा आनंद पूर्ण हो सके। आत्मा के फल हैं - प्रेम, आनंद, शांति, सौजन्य, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और ख़ुशी।

ये शक्तियाँ आपके भीतर ही हैं। इसलिए आपके पास समूची मानव जाति के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव बिखेरने का अद्भुत अवसर है। इसमें आपका एक भी पैसा ख़र्च नहीं होता, लेकिन इससे बहुत लाभ होता है।

कई बार जब आप जंगली इलाक़े में जाते हैं, तो आप बिलकुल सीधे पेड़ देखते हैं, लेकिन एकाध पेड़ सँकरा और मुड़ा-तुड़ा दिखता है। जब यह नन्हा पौधा था, तो शायद वहाँ फ़ेंस या चट्टान रही होगी। शायद लोगों ने इसे मोड़ दिया हो या इस पर बैठे हों। कारण चाहे जो हो, अब वह जा चुका है, लेकिन परिणाम अब भी मौजूद है। हमारी मुड़ी-तुड़ी, विकृत मानसिकताओं के मामले में भी यही सच है। हो सकता है कि यह सब बचपन में शुरू हुआ हो। संसार के कुछ हिस्सों में प्रोटेस्टेंट धर्मावलंबियों को सिखाया जाता है कि वे कैथोलिकों से नफ़रत करें और कैथोलिकों को सिखाया जाता है कि वे प्रोटेस्टेंट लोगों से नफ़रत करें। यह उस आयरलैंड वासी की तरह है, जो कुछ महीने तक उत्तरी आयरलैंड रहने गया। जब वह लौटकर आया, तो लोगों ने उससे पूछा कि उसे वहाँ परिस्थितियाँ कैसी लगीं। उसने कहा, "देखिए, कैथोलिक प्रोटेस्टेंट धर्मावलंबियों से नफ़रत करते हैं। सात साल के छोटे लड़के सैनिकों पर पत्थर फेंकते हैं। सात साल की छोटी लड़कियाँ प्रोटेस्टेंट लोगों पर हथगोले फेंकना सीख रही हैं। प्रोटेस्टेंट कैथोलिकों के ख़िलाफ़ और कैथोलिक प्रोटेस्टेंट के ख़िलाफ़- यह डरावना है। काश! वे सभी बुतपरस्त होते, ताकि वे ईसाइयों की तरह एक साथ रह सकते।"

ज़ाहिर है, इसमें थोड़ा हास्य है। लेकिन यह मन की अवस्था और कंडीशनिंग की ओर संकेत कर रहा है। हमारे यहाँ मुसलमान, हिंदू और बहुत से धर्मों के लोग एक दूसरे से लड़ रहे हैं। हमारे यहाँ युगों-युगों से धर्मयुद्ध या जिहाद हुए हैं। लेकिन सच्चा धर्म आपको आनंद देता है। सच्चे धार्मिक व्यक्ति का मतलब है प्रेमपूर्ण ईश्वर से बँधा हुआ। जब प्रेमपूर्ण ईश्वर आपके मन के सिंहासन पर विराजमान होता है, तो यह बाक़ी सभी विचारों, भावनाओं, विश्वासों, कार्यों और प्रतिक्रियाओं पर हावी रहता है। यह आदर्श धर्म है। उस भाव के फल हैं: प्रेम, आनंद, शांति, सौम्यता, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और ख़ुशी।

देखिए, आप जिसमें भी विश्वास करते हैं, वह हमेशा दिख जाता है। आपका धार्मिक विश्वास आपकी परिस्थितियों में दिखता है। इसका आपके शरीर, आपके घर, आपके पर्स, आपके संबंधों, आपकी कला, आपके विज्ञान और आपके उद्योग में प्रकट होना तय है। यह कहाँ है? आप जिसमें विश्वास करते हैं, उसे ही प्रकट करते हैं।

आप लक़वे या आनुवांशिक विकृति वाले व्यक्ति के प्रति द्वेष या शत्रुता नहीं रखेंगे। मुड़े-तुड़े, विकृत मानसिकता वाले लोग अक्सर उन लोगों पर हमला करते हैं, जो उनके प्रति सबसे ज़्यादा दयालु रहे हैं। इसका कारण यह है कि उनकी आंतरिक शांति और संतुलन उनकी खौलती अशांति के विपरीत होने के कारण उसे उभार देता है, इसलिए वे अचेतन रूप से दूसरों को अपनी विचलित मानसिक अवस्था तक नीचे खींचना चाहते हैं। वे यह बात नहीं मानेंगे, लेकिन यह सोलह आने सच है। दुख को साथी पसंद होते हैं। ऐसे लोग सोचते हैं, "जब मैं इतना दुखी हूँ, तो वे लोग इतने ख़ुश और शांत क्यों रहें?" इसलिए वे आपको

भी अपने स्तर तक नीचे घसीटना चाहते हैं। दूसरों के नकारात्मक मानसिक कंपनों में कभी नहीं उलझें। उन्हें ख़ुद को नीचे नहीं घसीटने दें। यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप उस नकारात्मक, विध्वंसकारी मनोदशा द्वारा प्रदूषित हो जाते हैं।

"आलोचना नहीं करें, ताकि आपकी भी आलोचना नहीं की जाए, क्योंकि जिस मानदंड से आप आलोचना करते हैं, उसी से आपका भी आकलन किया जाएगा; और जो पैमाना आप तय करते हैं, उसी से आपको नापा जाएगा।" हम सभी मानसिक दर्द, चिंता और तनाव से बच सकते हैं, शर्त सिर्फ़ यह है कि हम अपने मन में आलोचना करना छोड़ दें। मार्कस ऑरेलियस ने दो हज़ार साल पहले कहा था, "जहाँ कोई राय नहीं है, वहाँ कोई कष्ट नहीं है; जहाँ कोई आलोचना नहीं है, वहाँ कोई दर्द नहीं है।" अगर आपके पास आलोचना नहीं है, तो आपके पास कोई दर्द नहीं है। मान लें, मैं एक मोज़ा सफ़ेद तथा एक मोज़ा काला पहने हूँ और आप इसे देखकर विचलित हो जाते हैं। विचलित कौन है? आप हैं। मैं तो यह भी नहीं जानता कि मैंने अलग-अलग रंग के मोज़े पहन रखे हैं। आप ही ख़ुद को विचलित कर रहे हैं।

आप ख़ुद ही अपने कष्ट का कारण हैं। यदि आप इस बारे में क्रोधित या विचलित हैं कि किसी नेता, किसी राष्ट्रपति या किसी सांसद ने क्या कहा या क्या किया या क्या नहीं किया, तो कष्ट किसे हो रहा है? आपको हो रहा है। ज़ाहिर है, आप जानते हैं कि अपने कष्ट का कारण आप ख़ुद हैं। कारण आपकी आलोचना या निर्णय है, जो आपके मन में तय हुआ है। इसलिए आप ही इसका कारण हैं। अपनी राय को शांत रखें। यदि ककड़ी कड़वी है, तो इसे न खाएँ। यदि सड़क पर कँटीली झाड़ियाँ या काँटे हैं, तो उनसे बचें। जहाँ कोई आलोचना नहीं है, वहाँ कोई कष्ट नहीं है।

कोई छिपी चीज़ ऐसी नहीं है, जो उजागर न हो; कोई ढँकी चीज़ ऐसी नहीं है, जिसका पता न चले। सुबह के अख़बार में कॉलमिस्ट के लिखी बातों पर यदि आप बहुत रोमांचित और आंदोलित हैं, तो देखिए, उसे यह लिखने की स्वतंत्रता है। आपको भी एक सृजनात्मक पत्र लिखने की स्वतंत्रता है, जिसमें आप पूरी चीज़ को नकार देते हैं और अपनी असहमति के सारे कारण बता देते हैं। लेकिन आप भावनात्मक दृष्टि से अपरिपक्व हैं। कम से कम, आपको आध्यात्मिक रूप से परिपक्व होना चाहिए और यह अहसास करना चाहिए कि लेखक अपने ख़ुद के दृष्टिकोण से लिख रहा है और आपके पास असहमत होने की पूरी स्वतंत्रता है। आपके पास अपने सांसद, विधायक या बोर्ड के सदस्य को सृजनात्मक पत्र लिखने की भी स्वतंत्रता है, जिसमें आप अपने विचार और विश्वास बताते हैं। आप यह भी लिख सकते हैं कि किसी तकनीकी कारण से अपराधियों को खुला नहीं घूमने देना चाहिए और किसी भी कानूनी खामी की वजह से बलात्कारियों को खुलेआम नहीं घूमने देना चाहिए। आप ये सारी चीज़ें सृजनात्मक तरीक़े से कर सकते हैं।

लेकिन अगर आप इस बारे में रोमांचित और विचलित हो जाते हैं, तो आप मुश्किल में पड़जाएँगे। मुश्किल में कौन पड़ेगा? आप। आहत कौन होगा? आप। किसी सम्मेलन में दूसरे लोगों के अहं में सुई नहीं चुभाएँ। उन्हें नीचे गिराने में कोई तुक नहीं है। हो सकता है

उनके विचार मूर्खतापूर्ण हों, लेकिन उन्हें नीचा दिखाकर आप शत्रुता ही उत्पन्न करेंगे। आपको इस तरह की बात कहनी चाहिए, "आपका विचार रोचक है, इसकी पड़ताल करनी चाहिए। यह मेरा विचार है; हो सकता है कि यह बेहतर नहीं हो, लेकिन मैं इसे इस तरह से देखता हूँ।" आप दूसरों का सम्मान कर रहे हैं और संभावना इस बात की है कि वे भी आपको सम्मान देंगे, क्योंकि आप उन्हें सम्मान दे रहे हैं। हम सभी सर्वोच्च की संतान हैं; हम अमरता के शिशु हैं। इसलिए आप लोगों को कुचलकर उन पर सवारी नहीं करते हैं और यह नहीं कहते हैं, "मैं विश्वास करता हूँ, इसलिए आपको भी इस पर विश्वास करना चाहिए। यह मेरी राय है, आपको भी इसे मानना चाहिए।" नहीं, आप उन सभी के प्रति सम्मान दिखाते हैं। आप अपने विचार को बस सामने रखते हैं, लेकिन दूसरों के अहं का मखौल नहीं उड़ाते हैं या हवा नहीं निकालते हैं। इससे द्वेष और शत्रुता ही उत्पन्न होती है। इससे आपका या दूसरों का कोई भला नहीं होता। उनका सम्मान करें। वे अपनी मानसिकता के स्तर के अनुरूप काम कर रहे हैं।

एक पति घर आकर अपनी पत्नी की आलोचना करता था, उसके बालों व भोजन में दोष खोजता था और बच्चों की परवरिश में ग़लतियाँ निकालता था। वह जमकर रोती थी और उसके आँसू देखकर पति को संतुष्टि मिलती थी, क्योंकि आप आँसुओं के मामले में परपीड़क हो सकते हैं। सिर्फ़ आँसुओं के ही नहीं, बल्कि आप अपने शब्दों के मामले में भी परपीड़क बन सकते हैं। आप रोने वाले बन सकते हैं और कह सकते हैं, "आप मेरी जान ले रहे हैं। आपकी वजह से मुझे दिल का दौरा पड़ जाएगा। आप मेरे सारे कष्टों का कारण हैं।" यह भावनात्मक ब्लैकमेल है। आप सामने वाले से वह कराने की कोशिश कर रहे हैं, जो आप उससे कराना चाहते हैं। उस पल आप स्वार्थी हैं। आपका मानसिक नज़रिया तानाशाहीपूर्ण है। इस तरह की चीज़ के सामने नहीं झुकें।

जिस आदमी ने अपनी पत्नी की आलोचना की और उसे रोने पर मजबूर किया, उसे वही मिला जो वह चाहता था। मैंने पत्नी से कहा, "बेहतर होगा कि आप जाग जाओ। अपने पति को बताओ कि अब वह अपनी टिप्पणियों से आपको विचलित नहीं कर सकता। अब आप अपना खेल अकेले ही खेलें। आपकी आलोचना अब मुझे विचलित नहीं कर सकती। मेरे ख़ुद के विचार की गतिविधि के कारण। मैं असीमित की ओर जाती हूँ, जो मेरा मार्गदर्शक और मेरा परामर्शदाता है। मैं भजन गाने जा रही हूँ। मैं फ़र्श पर वैक्यूम करने जा रही हूँ या टहलने जा रही हूँ। मैं ईश्वर के संपर्क में रहने वाली हूँ; जो सभी लोगों के हृदय में रहता है।"

पति के शब्दों से पत्नी को दुख नहीं हुआ था; दुख तो उन शब्दों से उत्पन्न विचारों की वजह से हुआ था। उसके ख़ुद के विचार की गतिविधि ही ज़िम्मेदार थी। दूसरों के सुझावों, कथनों और कार्यों में आपको विचलित करने की कोई शक्ति नहीं होती है। शक्ति हमेशा आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि में होती है।

ऐसे लोग हैं, जिन्हें दूसरों से आहत होने में मज़ा आता है। लंदन में एक महिला थी, जिसका पति उसे पीटता था। वह शराब पीकर घर आता था और उसे पीटता था।

आख़िरकार एक दिन उसने उसकी इतनी ज़्यादा पिटाई की कि उसे गिरफ़्तार कर लिया गया। जज ने अदालत में मौजूद महिला से पूछा, "आपके पति को सज़ा सुनाई जाए, क्या उससे आप कुछ कहना चाहती हैं?" पत्नी ने कहा, "महामहिम। मैं उससे बहुत प्रेम करती हूँ।" जज ने कहा, "महोदया, आप नहीं जानतीं कि प्रेम क्या होता है। इंग्लैंड उससे प्रेम नहीं करता। उसे तीन साल की सज़ा सुनाई जाती है।"

प्रेम सज़ा नहीं देता है। प्रेम कोई भी प्रेमरहित चीज़ नहीं करता है। बेचारी औरत ख़ुद से नफ़रत करती थी और चाहती थी कि कोई उसे सज़ा दे। वह उसे सज़ा दिया करता था। यह ग़लत है। प्रेम कोई भी प्रेमरहित चीज़ नहीं करता है। प्रेम स्वतंत्र करता है, प्रेम देता है; प्रेम ईश्वर का भाव है। प्रेम के शिशु हैं: शांति, सद्भाव, ख़ुशी, सौहार्द, दयालुता, ईमानदारी और न्याय। ये प्रेम की संतानें हैं। यदि आप किसी से प्रेम करते हैं, तो आप उस व्यक्ति को ख़ुश, आनंदित और स्वतंत्र देखने से प्रेम करते हैं। आप कोई भी प्रेमरहित चीज़ नहीं करते हैं। आप तीखे ताने नहीं मारते हैं। आप आलोचना नहीं करते हैं। आप अपने प्रियजन को मारते नहीं हैं या इसी तरह की कोई चीज़ नहीं करते हैं। प्रेम ईश्वर का है और ईश्वर प्रेम है। जब आप किसी दूसरे से प्रेम करते हैं, तो आप वहाँ ईश्वर की उपस्थिति देखते हैं। आप कहते हैं, "जो ईश्वर के बारे में सच्चा है, वह उस व्यक्ति के बारे में भी सच्चा है।" प्रेम इसे ही कहा जाता है।

ऐसे लोग होते हैं, जो दूसरों को सुई चुभाना पसंद करते हैं। वे चुभती बातें कहने या उन्हें शर्मसार करने की बहुत कोशिश करते हैं। वे ऐसा क्यों करते है? आपको यह अहसास होना चाहिए कि वे कुंठित हैं, उनमें हीनता की ग्रंथि है; वे अक्षम महसूस करते हैं। आपको चोट पहुँचाने में उन्हें किसी तरह की रुग्ण संतुष्टि मिलती है। लेकिन आप किसी भी तरह की चोट से ऊपर उठ सकते हैं। आप कहते हैं, "ईश्वर मेरे भीतर वास करता है; मेरे अंदर चलता और बोलता है। ईश्वर मेरा मार्गदर्शक है।" तब आपके चारों ओर एक सुरक्षा चक्र बन जाता है। तब आप ईश्वर में मदमत्त हो जाते हैं। वे आपको चोट नहीं पहुँचा सकते। दूसरों के सुझावों में उनकी सुझाई चीज़ों का सृजन करने की कोई शक्ति नहीं होती।

यह जीवन सिद्धांत है। इसने आपके दिल की धड़कन शुरू की थी। यह आपको जीवित और क़ायम रखता है। यह गहरी नींद में भी आपकी हिफ़ाज़त करता है। जब आप सड़क पर चलते हैं, तो यह आत्मा है जो सड़क पर चल रही है। जब आप कुर्सी उठाते हैं, तो यह आत्मा है जो कुर्सी उठा रही है। आपका शरीर कुछ नहीं करता है। आपका शरीर हिलता है, जब इसे हिलाया जाता है। आपका शरीर काम करता है, जब इस पर काम किया जाता है। ईश्वर जनक है, ईश्वर ही सृजनात्मक शक्ति है। केवल एक ही सृजनात्मक शक्ति है, दो नहीं, तीन नहीं या एक हज़ार नहीं। आप किसी दूसरे व्यक्ति को कारण नहीं बनाते हैं, क्योंकि एकमात्र कारण आपका पिता है, जो जीवित आत्मा है।

क्या कोई दूसरा आपकी अभिशप्त आक्रामकता को चिंगारी देता है? क्या कोई दूसरा आपके गर्व को आहत करता है? किसी ने विल रॉजर्स से कहा था, "आप जानते हैं, मेरे पुरखे मेफ़्लॉवर पर आए थे।" इस पर विल रॉजर्स ने कहा था, "देखिए, मेरे पुरखे उनसे नाव

पर मिले थे।" आपको अपनी आध्यात्मिक विरासत पर गर्व होता है, उस देवत्व पर गर्व होता है, जो आपके उद्देश्यों को आकार देता है, क्योंकि ईश्वर सबका पिता है। इसलिए आप अपनी आध्यात्मिक वंश परंपरा पर गर्व करते हैं, क्योंकि आपकी संतानें आपके ज़रिये आई हैं, लेकिन आपके द्वारा नहीं।

ईश्वर की सारी शक्तियाँ आपके भीतर हैं। उन सभी लोगों को देखें, जिन्होंने मानवता की सेवा की थी, चाहे लिंकन हों या चर्चिल, एडिसन हों या मारकोनी, क्लारा बार्टन हों या हेलेन केलर, हमने उन सबका सम्मान किया। हम उनके लिए स्मारक बनाते हैं; हम उनके बारे में बातें करते हैं, क्योंकि उन्होंने मानवता के वरदानों में योगदान दिया। उन्होंने लोगों को बहुत कुछ दिया।

आप सभी लोगों के प्रति प्रेम, शांति और सद्भाव बिखेर सकते हैं; लोगों से कुछ न चाहें; लोगों से कोई अपेक्षा न रखें। ईश्वर से अपेक्षा रखें। आप कभी निराश नहीं होंगे। आप उससे जो चाहते हैं, आपको वह मिल जाएगा। असीमित की दौलत की अपेक्षा करें। आप मार्गदर्शन, सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति, आनंद, समृद्धि और सुरक्षा की अपेक्षा करते हैं। आप शानदार और अद्भुत चीज़ो की अपेक्षा करते हैं, क्योंकि सभी चीज़ें तैयार हैं, बशर्ते मन तैयार हो।

आप अपेक्षा की मनोदशा में जीते हैं। आप सर्वश्रेष्ठ की सुखद अपेक्षा में जीते हैं; अवश्यंभावी रूप से सर्वश्रेष्ठ आपके पास आएगा, क्योंकि आपको वही मिलता है, जिसकी आप अपेक्षा करते हैं। उन सभी को असीमित के प्रति मुक्त कर दें। हर एक को मुक्त कर दें; उनके लिए स्वास्थ्य, ख़ुशी, शांति और स्वर्ग के सारे वरदानों की कामना करें। यह अहसास भी करें कि असीम प्रज्ञा आपके सभी कामों में आपका मार्गदर्शन करती है और आपको दिशा देती है। यह हमेशा आपके पैरों की मशाल है। यह आपके मार्ग पर प्रकाश है। दिव्य नियम और व्यवस्था आपके जीवन को नियंत्रित करते हैं। दिव्य शांति आपकी आत्मा को भरती है।

यदि आपके जीवन में मुश्किल लोग हैं, यदि आपको उनके साथ मुश्किल आ रही है, तो कहें: "मैं उन सभी (उनके नाम लें) को असीमित के प्रति मुक्त करता हूँ, जिसने उनका सृजन किया था। ईश्वर की यह उपस्थिति उन्हें मेरे जीवन से बाहर ले जाती है और दिव्य प्रेम के ज़रिये दिव्य व्यवस्था में मुझे उनके जीवन से बाहर ले जाती है।"

इसके सारे तरीक़े सुखद हैं और इसके सारे मार्ग शांति से भरे हैं। *बाइबल* में कहा गया है: "जिन भी चीज़ों की आप इच्छा करते हैं, जब आप प्रार्थना करते हैं, तो विश्वास करें कि आपने उन्हें पा लिया है और आप उन्हें पा लेंगे।" अगर आप विश्वास कर सकें, तो सारी चीज़ें उस व्यक्ति के लिए संभव हैं, जो विश्वास करता है। विश्वास करना किसी चीज़ को सच मानना है। बहरहाल, बहुत सारे लोग उस पर यक़ीन करते हैं, जो पूरी तरह से झूठ है। फलस्वरूप, वे उनके विश्वास की हद तक कष्ट उठाते हैं। विश्वास करने का मतलब किसी चीज़ को सच के रूप में स्वीकार करना है, इसके बनने की अवस्था में जीना है, किसी चीज़ के प्रति सजीव होना है।

जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की अच्छाई में विश्वास करें; असीमित के मार्गदर्शन में विश्वास करें; असीमित की दौलत में विश्वास करें; इस बात पर विश्वास करें कि प्रेमपूर्ण ईश्वर आपकी हिफ़ाज़त कर रहा है, आपको जीवित रख रहा है और शक्ति दे रहा है; और आपके विश्वास के अनुसार ही आपके साथ किया जाएगा।

मिसाल के तौर पर, यदि आप यह विश्वास करते हैं कि लॉस एंजेलिस एरिज़ोना में है और आप इसी अनुसार अपने पत्र पर पता लिखते हैं, तो यह भटक जाएगा। याद रखें, किसी चीज़ को स्वीकार करने का मतलब इसे अपने मन में सच मानना है। जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की अच्छाई में विश्वास करें और फिर आपके सभी तरीक़े सुखद होंगे और आपके सभी मार्ग शांति से भरे होंगे।

सार

दूसरों के साथ मिलकर चलने का सबसे अच्छा तरीक़ा सामने वाले के अंदर के देवत्व को नमन करना है और यह अहसास करना है कि हर स्त्री-पुरुष पूरी मानव जाति का प्रतीक और मिसाल है। देवत्व हममें से प्रत्येक में है, क्योंकि हम सभी प्रकट ईश्वर हैं।

जब आप इस देवत्व का सम्मान करते हैं, जो गहरी नींद में भी आपकी हिफ़ाज़त करता है, आपकी साँस, हृदय की धड़कन, आपके रक्त संचार, चयापचय और आपके जीवन के सभी पहलुओं को नियंत्रित करता है - जब आप इसका सम्मान करते हैं, तो यह आपकी प्रार्थना का जवाब देता है। जब आप ख़ुद में इसका सम्मान करते हैं, तो आप अपने आप दूसरों में इसका सम्मान करने लगेंगे। यदि आप स्वयं में इसका सम्मान नहीं करते हैं, तो आप दूसरों में भी इसका सम्मान नहीं कर सकते।

शांति ईश्वर के हृदय की शक्ति है। जैसा इमर्सन कहते हैं, असीमित मुस्कराते हुए विश्राम में विराजमान है। केवल सीमित मन ही काम करता है और कष्ट उठाता है। सीमित आपका ख़ुद का चेतन मन है, जहाँ सारी मुश्किलें हैं, लेकिन आपकी गहराइयों में पूर्ण आनंद और पूर्ण सामंजस्य है।

सबके प्रति प्रेम और सद्भाव प्रसारित करें। इसमें कोई पैसा नहीं लगता है; लेकिन इससे भारी लाभ होता है। यह अहसास करें कि जो भी अच्छी तरह से संतुलित है, वह विवादप्रिय, शत्रुतापूर्ण और चिड़चिड़ा व्यवहार नहीं करता है।

अज्ञान ही एकमात्र पाप है। मन के नियमों और आत्मा के तरीक़ों के ज्ञान से स्वास्थ्य, प्रसन्नता, शांति, समृद्धि और सुरक्षा उत्पन्न होगी।

सच्चा धर्म आपको आनंद देता है। सच्चे धार्मिक व्यक्ति का मतलब है प्रेमपूर्ण ईश्वर से बँधा हुआ। जब प्रेमपूर्ण ईश्वर आपके मन के सिंहासन पर विराजमान होता है, तो यह बाक़ी सभी विचारों, भावनाओं, विश्वासों, कार्यों और प्रतिक्रियाओं पर हावी रहता है। यह आदर्श

धर्म है। उस भाव के फल हैं: प्रेम, आनंद, शांति, सौम्यता, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और ख़ुशी।

यदि आपके जीवन में मुश्किल लोग हैं, यदि आपको उनके साथ मुश्किल आ रही है, तो कहें: "मैं उन सभी (उनके नाम लें) को असीमित के प्रति मुक्त करता हूँ, जिसने उनका सृजन किया था। ईश्वर की यह उपस्थिति उन्हें मेरे जीवन से बाहर ले जाती है और दिव्य प्रेम के ज़रिये दिव्य व्यवस्था में मुझे उनके जीवन से बाहर ले जाती है।"

जीवित लोगों की भूमि में ईश्वर की अच्छाई में विश्वास करें; असीमित के मार्गदर्शन में विश्वास करें; असीमित की दौलत में विश्वास करें; इस बात पर विश्वास करें कि प्रेमपूर्ण ईश्वर आपकी हिफ़ाज़त कर रहा है, आपको जीवित रख रहा है और शक्ति दे रहा है; और आपके विश्वास के अनुसार ही आपके साथ किया जाएगा।

अध्याय 11

जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल: एक अध्यात्मिक व्याख्या

कुछ साल पहले रिचर्ड बाख़ ने एक सीगल के बारे में एक पुस्तक लिखी, जिसका शीर्षक था - *जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल।* यह अपने युग की बेस्टसेलिंग पुस्तकों में से एक बन गई। लेखक एक पायलट हैं और उड्डयन की भाषा का इस्तेमाल करते हैं। वे मशहूर डॉ. मार्कस बाख़ के भतीजे हैं, जो इंस्टीट्यूट ऑफ़ रिलीजियस साइंस के प्रोफ़ेसर हैं। यह एक आनंददायक पुस्तक है, जिसमें सौ से भी कम पेज हैं। इस पर बाद में फ़िल्म भी बनाई गई।

पक्षी के दो पंख होते हैं, जो विचार और भावना के प्रतीक हैं। ये दैवी माध्यम हैं, जो तक़दीर को हिलाते हैं, आकार देते हैं और ढालते हैं; आपके विचार और भावनाएँ आपके पूरे भविष्य को नियंत्रित करते हैं। सच के रूप में महसूस किया गया हर विचार अवचेतन मन में आकार लेता है और आपके जीवन में अनुभवों, परिस्थितियों तथा घटनाओं के रूप में सामने आता है। यह मन का नियम है। यह अटूट, अपरिवर्तनीय, कालातीत और चिरनूतन है। यह विज्ञान के नियम जितना ही सच्चा है।

हम सभी के पास कल्पना और आस्था के पंख होते हैं, जो हमें सक्षम बनाते हैं कि हम समस्या के ऊपर उड़ें और उस तरीक़े पर मनन करें, जिस तरह चीज़ें होनी चाहिए। हम दिव्य समाधान पर मनन कर सकते हैं, सुखद अंत पर मनन कर सकते हैं, यह अहसास

करते हुए और जानते हुए कि जवाब पहले ही भीतर है और जवाब जानने वाली परम प्रज्ञा सभी लोगों के भीतर वास करती है।

बाइबल में कहा गया है, "मैं तुम्हें बाज के पंखों पर बैठाकर अपने पास लाया।" जब मानसून हो, चक्रवात हो, आँधी हो या तूफ़ान हो, तो बाज तूफ़ान के ऊपर उठकर सूर्य के नीचे तैरता है और संतुलित व शांत बना रहता है, और तूफ़ान कम होने पर यह पृथ्वी पर लौट आता है। बाज अमेरिका का प्रतीक है, जिसे इस ख़ास कारण से चुना गया था - हम सभी को यह याद दिलाने के लिए कि मुश्किल, दुविधा, रोग या समस्या चाहे जो हो, भीतर के ईश्वर की ओर मुड़ें, सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति, आनंद और प्रेरणा पर मनन करें, उस रोटी पर जो स्वर्ग से नीचे आती है।

इसीलिए कहा गया है, "मालिक, हमें हमेशा रोटी दो।" शांति की रोटी, सौहार्द की रोटी, आनंद की रोटी, बुद्धिमत्ता की रोटी, शक्ति की रोटी, प्रेरणा की रोटी। ये सभी वे रोटियाँ हैं, जो हम हमेशा चाहते हैं। हमें इन चीज़ों से पोषण मिलता है; हम सिर्फ़ टेबल पर रखी रोटी ही नहीं चाहते हैं। लेकिन आप कभी बुद्धिमत्ता, सत्य और सौंदर्य के भूखे नहीं रहेंगे, जब आप अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति पर ध्यान केंद्रित करते हैं और इसका आह्वान करते हैं कि यह आपको मार्गदर्शन और दिशा दे।

अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति की ओर मुड़ें। दावा करें: "प्रेरणा, सही क्रिया, सौंदर्य, प्रेम, शांति, समृद्धि।" यह आप पर प्रतिक्रिया करती है। "मुझे पुकारो, मैं तुम्हें जवाब दूँगा।" पुस्तक लेखक की स्पष्ट कल्पना से बाहर निकली है। कल्पना ईश्वर की कार्यशाला है। यह दरअसल एक फ़ंतासी है। जैसा मैंने बताया है, यह एक सीगल की कहानी है, जिसे उड़ुयन की भाषा में लिखा गया है। यह एक नीतिकथा है, ईसप की कहानियों, लिटिल रेड राइडिंग, रॉबिन्सन क्रूसो, सांता क्लॉज़, अलादीन का चिराग और फ़ेयरी गॉडमदर की कहानी जैसी।

ये सब रूपक हैं। रूपक या दृष्टांत (जैसा उन्हें *बाइबल* में कहा जाता है) का इस्तेमाल प्राचीन युग से सभी संस्कृतियों में लोगों को सत्य बताने के लिए किया गया है। एक पुरानी किंवदंती इसे स्पष्ट करती है: सत्य बाजार में पूरी तरह से नग्न घूमा (आपने यह वाक्यांश सुना होगा, "नग्न सत्य।") लोगों ने उसे नज़रअंदाज़ कर दिया और उसे घर (मन) में नहीं आने दिया। एक दिन सत्य ने अपने भाई रूपक को बुलाया। रूपक शानदार और सुंदर वस्त्र पहनता था। सत्य ने उससे चीख़कर कहा: "भाई, परिस्थितियाँ बहुत ख़राब हैं। कोई भी मेरा स्वागत नहीं करता है या मुझे स्वीकार नहीं करना चाहता है। शायद ऐसा इसलिए होगा, क्योंकि मैं बहुत बूढ़ा हूँ।" रूपक ने प्रतिक्रिया की: "यह तुम्हारे बुढ़ापे के कारण नहीं है। मैं भी तो बूढ़ा हूँ, लेकिन मैं जितना बूढ़ा होता हूँ, लोग मुझे उतना ही ज़्यादा पसंद करते हैं। मैं तुम्हारी मदद कर सकता हूँ।" उसने सत्य को अपने शानदार वस्त्रों में सजाकर उसे उसके रास्ते भेज दिया। इसके बाद सत्य का हर घर में स्वागत किया गया और आमंत्रित किया गया।

इसलिए प्राचीन युगों में सभी देशों के लोगों को सत्य रूपक के माध्यम से दिए गए। उनका इस्तेमाल राजाओं और राजकुमारों के जन्म और मृत्यु के नाटकीयकरण के लिए किया गया। उनका इस्तेमाल पैगंबरों और मनीषियों और ईश्वर के चमत्कारों की बुद्धिमत्ता को सिखाने के लिए किया गया।

जब बाज भूखा होता है, तो यह ऊपर उड़ता है। यह उड़कर ऐसी जगह पर जाता है, जहाँ भोजन होता है। इसका परिवेश इसे सीमित नहीं करता है। यह हमें याद दिलाता है कि हम अतीन्द्रिय जीव हैं और अपने परिवेश या बाहरी परिस्थितियों द्वारा सीमित नहीं हैं। प्रार्थना चिकित्सा में आपको अपनी चेतना को समस्या के ऊपर उठाना सिखाया जाता है। यदि आप विचार में पर्याप्त ऊँचे उठ जाएँ, तो समस्या सुलझ जाएगी। अपना ध्यान समस्या से दूर हटा लें। नरमी से असीमित उपस्थिति और शक्ति यानी परम प्रज्ञा पर ध्यान केंद्रित करें, जो सिर्फ़ जवाब जानती है। जब आप ऐसा करते हैं, तो जवाब मिल जाएगा। आप चेतना की ऊँची अवस्था तक ऊपर उठ रहे हैं।

अमर, सर्वज्ञानी, स्व-नवीनीकृत, स्व-चिरायु आपके भीतर है। जब आप अपने भीतर के इन महान सत्यों के बारे में चिंतन करते हैं, तो आपका मन और हृदय ऊपर उठ जाएँगे। तब आपको यह अहसास हो जाएगा कि असीमित केवल जवाब जानता है। वे मुझे पुकारेंगे, इसके पहले ही मैं जवाब दे दूँगा, जब वे बोल रहे होंगे, तभी मैं सुन लूँगा। लेखक इन सारी चीज़ों को अपनी पुस्तक में सामने लाता है।

"मुझे पुकारो और मैं तुम्हें जवाब दूँगा," इसका अर्थ है कि असीम प्रज्ञा की प्रकृति प्रतिक्रियाशीलता है। यह आप पर प्रतिक्रिया करती है; यह पक्षपात नहीं करती है। यह इंसानों में भेदभाव नहीं करती है। कई लोग सबसे मुश्किल समस्याओं को सुलझा देते है, जब वे भावनापूर्ण ढंग से, जानते हुए और प्रेमपूर्वक कहते हैं, "ईश्वर का प्रेम मेरी आत्मा को भरता है। ईश्वर अब मुझे मार्गदर्शन दे रहा है, मेरे सामने हर वह चीज़ उजागर कर रहा है, जो मुझे हर जगह सारे समय जानने की ज़रूरत है।" धीरे-धीरे दिव्य प्रेम का अहसास उनके पूरे अस्तित्व को सराबोर कर देता है।

बुद्धिमत्ता की लोकप्रिय पुस्तक *आई चिंग* में आप पढ़ते हैं: "गाय की परवाह करें।" ज़ाहिर है, आप इसके शाब्दिक अर्थ पर नहीं जाते हैं। गाय अवचेतन मन के लिए प्रयुक्त प्राचीन शब्द है। इसे जीवनदायी साँचों से भर दें; नकारात्मक साँचे हटा दें, क्योंकि जब आप अपने मन को ईश्वर के सत्यों से भर देते हैं, तो आप हर उस चीज़ को अपने मन से बाहर निकाल देते हैं, जो ईश्वर-सदृश नहीं है।

इन कहानियों में महान सत्य बताए गए हैं, जैसे कि विलियम टेल की कहानी। कई लोग इसका शाब्दिक अर्थ निकालते हैं। यह सिर्फ़ एक मिथक है, लेकिन इसके ज़रिये एक महान सत्य बताया गया है। सांता क्लॉज़ की कहानी बच्चों को पसंद आती है। बच्चों के लिए अमूर्त सत्यों को पहचानना मुश्किल होता है। वे कोई मूर्त चीज़ चाहते हैं, कोई ऐसी चीज़ जिसे वे छू सकें और महसूस कर सकें, बड़ी दाढ़ी वाले सांता क्लॉज़ की तरह, जो उनके लिए उपहार लाता है। बच्चे इसे समझ सकते हैं। उन्हें इससे वंचित नहीं करें, क्योंकि बाद में

उन्हें पता चल जाएगा कि सांता क्लॉज़ उनके भीतर मौजूद ईश्वर की उपस्थिति है। उन्हें तो बस किसी चीज़ को महसूस करना और छूना होता है।

बाइबल में कहा गया है, पति पत्नी का दिमाग़ होता है। *बाइबल* में पत्नी का मतलब है आपका अवचेतन मन और पति का मतलब है आपका चेतन मन। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से सही है, लेकिन यह स्त्री-पुरुषों के मामले में सांसारिक दृष्टिकोण से सही नहीं है। *बाइबल* कहती है, पत्नी को सभी चीज़ों में पति के अधीन रहना चाहिए। आपका चेतन मन आपके अवचेतन मन को नियंत्रित करता है; आपका अवचेतन सुझाव का अनुगामी होता है; और आप अपने अवचेतन मन को निर्देश देते समय किसी जहाज़ के कप्तान की तरह होते हैं। आप इंजन रूम में कर्मचारियों को आदेश दे रहे हैं। आप जो भी आदेश देते हैं, इंजन रूम के कर्मचारी उसका अनुसरण करते हैं। वे कप्तान को पलटकर जवाब नहीं देते हैं।

आपका चेतन मन कप्तान है। आप अपने अवचेतन मन को कौन से आदेश दे रहे हैं? ईडन का बाग या अदनवाटिका एक रूपक है। आपका चेतन मन माली है और अवचेतन मन बाग है। अब आप अपने बाग में क्या बो रहे हैं? यह सेव के बीज की प्रकृति है कि वह सेव का वृक्ष बने। बीज अपनी ही तरह की फ़सल देते हैं। यदि आप सौहार्द, स्वास्थ्य, शांति, सौंदर्य, प्रेम, सही क्रिया, प्रेरणा और मार्गदर्शन के बारे में सोचते हैं और अपने मन को इन चीज़ों से व्यस्त रखते हैं, तो आपके पास फूलों से भरा अद्भुत बाग होगा। आप अपने अवचेतन मन में जो बोते हैं, वही आप काटते हैं।

यदि आप स्वास्थ्य की कामना करते हैं, तो आपको अपने भीतर की उपचारक उपस्थिति को अपना ध्यान, निष्ठा और समर्पण देना होगा, यह अहसास करते हुए कि इसने आपका सृजन किया, आपको बनाया और यह आपको जीवित रखती है। यह आपके शरीर की सभी प्रक्रियाओं और कार्यों को जानती है। इसलिए आप दावा करते हैं कि यह चमत्कारी उपचारक शक्ति आपके पूरे अस्तित्व को ठीक कर रही है, नया बना रही है, स्फूर्ति भर रही है, साफ़ कर रही है, सजीव कर रही है, कायाकल्प कर रही है। यह सब करने के साथ ही आप हर वह चीज़ भी करते हैं, जो सहज बोध से आवश्यक होती है। आप डॉक्टर के पास जाते हैं और उसे दुआ देते हैं, यह अहसास करते हैं कि ईश्वर ने उसका सृजन किया है और ईश्वर उसका मार्गदर्शन कर रहा है और वैसे भी सारा उपचार आध्यात्मिक है।

जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल झुंड में से एक नहीं बनना चाहता था। वह समूह में से एक नहीं बनना चाहता था। औसत का नियम झुंड का नियम होता है। वह दूसरे पक्षियों से ज़्यादा ऊँचा उड़ना चाहता था। अपनी पहली उड़ानों में से एक में उसकी उड़ने की गति ख़त्म हो गई और वह गिर गया। जॉनाथन कहता है कि किसी सीगल का हवा में रुकना एक अपमान है। यह घोर अपमान है। लेकिन जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल कोई साधारण पक्षी नहीं था। वह भिन्न था। वह उड़ना चाहता था, लेकिन वह ऊँचा उड़ना चाहता था। वह सिर्फ़ यह नहीं चाहता था कि वह नावों का पीछा करे, मछलियाँ खाए और दूसरों की तरह जिए। नहीं। उसे अहसास हुआ कि वह ज़्यादा भव्य और ज़्यादा महान चीज़ हासिल कर सकता है।

वह हवा में रुक गया और गिर गया। देखिए, असफलताएँ सफलता की सीढ़ी की पायदान हैं। जब आप स्कूल गए थे, तो आपको अपनी पेंसिल के सिरे पर एक रबड़ मिली थी। हर व्यक्ति जानता था कि आप ग़लतियाँ करेंगे। अपनी ग़लतियों के ज़रिये आप बड़े हुए, आपने विकास किया और प्रकाश में आगे बढ़े। यानी ये तथाकथित असफलताएँ असफलताएँ नहीं हैं; ये तो आपकी विजय की पायदान हैं। इसलिए वह शर्मिंदा नहीं हुआ। उसने अपने पंख पसारे और बार-बार कोशिश करने का निर्णय लिया। किसी भी चीज़ से ज़्यादा, जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल उड़ना चाहता था।

याद रखें, एक सफलता सारी असफलताओं को मिटा देती है। लोग कहते हैं कि एडिसन को 999 असफलताएँ मिलीं - फिर उनका आख़िरी प्रयोग सफल रहा। यानी एक सफलता आपके जीवन की सारी असफलताओं को मिटा देती है। लेकिन क्या ये असफलताएँ थीं? नहीं। 999 तरीक़े थे, जिनसे उन्हें दोबारा प्रयोग नहीं करना पड़ा। वे उनकी विजय की पायदान थीं। वे यात्रा में साथ चलने वाली सहयात्री थीं।

यदि आप गणित से प्रेम करते हैं, तो यह अपने रहस्य आपके सामने उजागर कर देगा; यदि आप विद्युत से प्रेम करते हैं, तो यह भी अपने रहस्य आपके सामने उजागर कर देगी; यदि आप संगीत से प्रेम करते हैं, तो आप उत्कृष्ट और महान संगीतकार बन जाएँगे। जॉनाथन को उड़ने से प्रेम था। हाँ, आप भी उड़ सकते हैं - अपने मन के ज़्यादा ऊँचे आयामों तक उड़ सकते हैं। जब आप अपने भीतर की दैवी उपस्थिति से प्रेम करने लगते हैं और इस पर अपना ध्यान, निष्ठा और समर्पण देते हैं, तो आप भी समस्या से ऊपर उड़ने लगेंगे और आप झुंड में से एक नहीं रह जाएँगे। आप औसत के नियम के अनुसार नहीं जिएँगे। आप झुंड में से बाहर निकल आएँगे और अनूठे होंगे।

मिसाल के तौर पर, जॉनाथन नहीं जानता था कि ऐसा क्यों होता है, लेकिन जब वह पानी के ऊपर अपने पंख के आधे विस्तार से कम ऊँचाइयों पर उड़ा, तो वह कम प्रयास से हवा में ज़्यादा समय तक रुक सकता था। उसकी उड़ान का अंत समुद्र में आम तौर पर पैर की छपाक के साथ नहीं होते थे, बल्कि एक लंबी, समतल लकीर के साथ होता था। उसकी माँ ने कहा, “बाक़ी झुंड जैसा बनना तुम्हारे लिए इतना मुश्किल क्यों है?” दूसरे शब्दों में, तुम बाक़ी पक्षियों जैसे क्यों नहीं बनते हो? तुम भिन्न क्यों बनना चाहते हो? तुम नीचे उड़ने को पेलिकन और एल्बेट्रॉस के लिए क्यों नहीं छोड़ सकते? तुम खाते क्यों नहीं हो? तुम्हारे शरीर में तो बस हड्डियाँ और पंख हैं। उसने कहा, “मुझे हड्डियाँ और पंख होने से दिक्क़त नहीं है, माँ। मैं तो बस यह जानना चाहता हूँ कि मैं हवा में क्या कर सकता हूँ और क्या नहीं कर सकता। बस, इतनी सी बात है। मैं बस जानना चाहता हूँ।”

वह जो चीज़ सचमुच चाहता है, वह है अपना सिर भीड़ के ऊपर उठाना। जब आप अपना सिर भीड़ के ऊपर उठाते हैं, तो लोग आप पर पत्थर फेंकते हैं। यदि आप जीवन के कीचड़ और दलदल में काफ़ी नीचे हों, तो आप पर किसी का ध्यान नहीं जाता है। लेकिन जब आप भीड़के ऊपर उठ जाते हैं, तो लोग आप पर निशाना साधते हैं। कल्पना एक व्यक्ति को दूसरे से अलग करती है। यह अंधकार भरे संसार में प्रकाश का आकाशदीप है। मैं

अनुशासित, नियंत्रित कल्पना की बात कर रहा हूँ। इमर्सन कहते हैं कि जब आप परंपरा तोड़ते हैं, तो संसार आपको चाबुक मारता है।

परंपरा का अनुसरण कौन करना चाहता है? संसार के सभी सफल लोग, चाहे वे वैज्ञानिक हों, चित्रकार हों, आविष्कारक हों या चाहे जो हों, धार्मिक क्षेत्र में सभी परंपराओं के अनुसरण करने वाले नहीं थे। ये वे लोग हैं, जिन्होंने मानवता के विकास में योगदान दिया, चाहे वे पास्चर हों, न्यूटन हों, कार्वर हों या आइंस्टाइन हों। आइंस्टाइन ने सृष्टि के क्रियाविधिक विश्वास को नहीं माना। इसके विपरीत, वे जानते थे कि यह संसार घनत्वों, फ़्रीक्वेंसियों और उत्कटताओं का संसार है। यह एक सजीव, प्रगतिशील सृष्टि है। आइंस्टाइन ने कहा, संसार में सबसे महान अनुभव एक रहस्यमय अनुभव है - ईश्वर के साथ हमारा मेल।

जॉर्ज वॉशिंगटन कार्वर दास थे, जो अपने मालिक की पुस्तकें उठाते थे। लेकिन उनके पास एक स्वप्न था। आप वहीं पहुँच जाते हैं, जहाँ आपका स्वप्न होता है। आप अपने स्वप्न पर ध्यान देते हैं, आप इसे ही अपने मन में देखते हैं, आप उसी दिशा में जाना चाहते हैं। वे कहीं जाना चाहते थे। वे शिक्षित होना चाहते थे। वे वैज्ञानिक बनना चाहते थे - और वे महान वैज्ञानिक बने, जिनका पूरे संसार ने सम्मान किया। उन्होंने कहा कि उन्होंने ईश्वर से पूछा था: "आपने कार्वर को क्यों बनाया?"

ईश्वर ने जवाब दिया, "जॉर्ज कार्वर, देखो, तुम अभी इसके जवाब के लिए तैयार नहीं हो।"

उन्होंने कहा, "तो मालिक, आपने सृष्टि को क्यों बनाया?"

ईश्वर ने प्रतिक्रिया की, "जॉर्ज, मैं नहीं सोचता कि तुम अभी इसके लिए तैयार हो।"

उन्होंने कहा, "तो फिर आपने मूँगफली को क्यों बनाया?"

ईश्वर ने कहा, "बहुत बढ़िया, जॉर्ज, तुम अपने आकार के क़रीब नीचे आ रहे हो।" इस तरह कार्वर ने साधारण मूँगफली के 500 यौगिक पदार्थ विकसित किए।

तो आप भी भीड़ के ऊपर उठ सकते हैं। इमर्सन ने कहा था कि ईश्वर हमारे विचारों में चलता और बोलता है। उन्होंने कहा था कि उपलब्धि की कुंजी हमारे विचारों में है। उन्हें भी हारवर्ड में बोलने से रोका गया। उन्होंने वहाँ एक बार व्याख्यान दिया और उन्हें लगभग तीस साल बाद ही दोबारा बोलने के लिए आमंत्रित किया गया, क्योंकि अस्तित्व की हक़ीक़त बताकर उन्होंने लोगों को सदमे में पहुँचा दिया था।

मारकोनी ने रहस्यमय ध्वनि तरंगों का अन्वेषण करने का निर्णय लिया, जो हमारे चारों ओर होती हैं, लेकिन हम उन्हें सुन नहीं पाते हैं। एडिसन ने संसार में प्रकाश करने का निर्णय लिया। क्या आप जानते हैं कि मारकोनी के रिश्तेदारों ने उनके साथ क्या किया? उन्होंने उन्हें छह सप्ताह तक बाँधकर रखा। उन्होंने कहा कि वे पागल हो चुके थे, मनोरोगी थे। बहरहाल, उन्होंने वह तकनीक ईजाद की, जिसकी बदौलत संसार ने बेतार संप्रेषण को जीत लिया।

एडिसन को स्कूल से घर भेज दिया गया था। शिक्षकों का कहना था कि वे मूर्ख और कमअक्ल हैं और कुछ नहीं सीख सकते। दूसरे लड़के एडिसन की हँसी उड़ा रहे थे। इससे कक्षा में व्यवधान होता था। लेकिन एडिसन की माँ और एडिसन ख़ुद ऐसा नहीं सोचते थे। उन्होंने संसार को प्रकाशित करने का निर्णय लिया और उन्होंने ऐसा कर दिया। उन्होंने हज़ारों आविष्कार किए। उन्होंने एक बार कहा था कि उन्होंने किसी चीज़ का आविष्कार नहीं किया; विचार उनके मन की गहराइयों से उनके पास आए और उन्होंने तो बस इन विचारों को पोषण दिया तथा पाला। रास्ता खुल गया।

जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल अपने सपने में जुटा रहा, लेकिन उसके पिता ने उससे कहा, "जाड़ा ज़्यादा दूर नहीं है; नावें कम होंगी और इस वक़्त सतह पर तैर रहीं मछलियाँ गहराई में तैरने लगेंगी।" उन्होंने कहा, "बेटा, अगर तुम्हें अध्ययन ही करना है, तो भोजन का अध्ययन करो कि इसे कैसे पाया जाए। तुम्हारे उड़ने का काम बहुत अच्छा है, लेकिन तुम सुंदर उड़ान को खा नहीं सकते हो। यह मत भूलो कि उड़ने का मक़सद खाने का इंतज़ाम करना है।"

जॉनाथन ने विनम्रता से सिर हिला दिया। अगले कुछ दिनों तक उसने दूसरे सीगलों जैसा व्यवहार करने की कोशिश की, जैसा उसके माता-पिता चाहते थे, चीत्कार करना और लड़ना, मछलियों और रोटी के लिए गोता लगाना। लेकिन उससे यह नहीं हो पाया। उसने कहा, यह सब बहुत मूर्खतापूर्ण, बहुत बेतुका है। यह बकवास है - भूखे सीगल एक दूसरे का पीछा कर रहे हैं। उसने कहा, "मैं सारा समय उड़ना सीखने में ख़र्च कर सकता हूँ। सीखने के लिए बहुत कुछ है।"

जिस तरह जॉनाथन ने अपने सपने को छोड़ने से इंकार किया, उसी तरह आपको भी अपना सपना नहीं छोड़ना चाहिए। आप यहाँ ऊपर उठने, आगे बढ़ने और विकास करने के लिए हैं। आप परंपरा का अनुसरण करने के लिए नहीं हैं। किसी शिक्षक की कक्षा में कुछ लड़के-लड़कियाँ होते हैं। उनमें से कोई एक आइंस्टाइन हो सकता है, उनमें से एक कार्वर हो सकता है और कोई मैडम क्यूरी या जोन ऑफ़ आर्क या लिंकन हो सकते हैं। उन्हें अनुसरण क्यों करना चाहिए? अनुसरण जीवन का तरीक़ा नहीं है। हम सभी भिन्न हैं; हम सभी अनूठे हैं। आपकी अँगुलियों पर एक जैसे गोले नहीं हैं; आपके अँगूठों की छाप एक जैसी नहीं है, आपका ग्रंथि तंत्र एक जैसा नहीं है, विचार, सपने या आकांक्षाएँ एक जैसी नहीं हैं। आप संसार में किसी भी दूसरे व्यक्ति से पूरी तरह अलग हैं। आप अनूठे हैं, क्योंकि ईश्वर कभी ख़ुद को नहीं दोहराता है। संसार में आपको अनुसरण क्यों करना चाहिए?

बहुत सारे लोग चर्च जाते हैं। वे चाहते हैं कि लोग उन्हें वहाँ देखें। वे कहते हैं, "यह करने वाली चीज़ है।" मैंने एक आदमी से कहा, "क्या आप इसमें विश्वास करते हैं?" उसने कहा, "इसके एक शब्द पर भी विश्वास नहीं करता, लेकिन यह ऐसी जगह है जहाँ दिखना चाहिए।" ज़ाहिर है, यह पाखंड है। ज़ाहिर है, यह आपको सिर्फ़ ग्रंथि देता है।

यह एक ग्रंथि बनाता है। किसी ऐसी चीज़ पर विश्वास नहीं करें, जिस पर आपका चेतन और अवचेतन मन सहमत न हों। किसी झूठ पर विश्वास नहीं करें। किसी ऐसी चीज़ पर

विश्वास नहीं करें, जो आपकी बुद्धि का अपमान करती हो। इसे शेल्फ़ पर रखकर कहें, मैं इसे अभी नहीं समझ पाया हूँ, लेकिन मुझमें जो सत्य का भाव है, वह मेरे सामने सारी सच्चाई उजागर कर देता है। फिर आपको जवाब मिल जाएगा।

जॉनाथन ने अपनी उड़ने की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए कई तरीक़े आज़माए। आख़िर वह इस नतीजे पर पहुँचा कि इसका जवाब है गति। एक सप्ताह के अभ्यास में जॉनाथन ने गति के बारे में इतना ज़्यादा सीखा, जितना किसी जीवित सीगल ने नहीं सीखा था।

ज़्यादा तेज़ गति में उसने नियंत्रण भी खोया। 1,000 फुट तक ऊपर उड़ना। हाँ, वह यह करने में भी सक्षम था। वह 70 मील प्रति घंटे की रफ़्तार से जा रहा था। उसने आख़िर सोचा, कुंजी यह होनी चाहिए कि तेज़ गति में पंख स्थिर रहें। 50 की गति तक पंख फड़फड़ाओ और फिर पंखों को स्थिर कर लो। इसमें ज़बर्दस्त शक्ति की ज़रूरत थी, लेकिन यह कामयाब रहा। 10 सेकंड में ही वह 90 मील प्रति घंटे की गति पकड़ लेता था। अब वह सारे समय प्रगति कर रहा था। जॉनाथन ने सीगलों का गति का विश्व रिकॉर्ड बना दिया था।

ग़ौर करें, जॉनाथन ने कभी कोशिश नहीं छोड़ी। जब आप कोशिश करते रहते हैं, अगर आप अंत तक लगन से जुटे रहते हैं, तो आप कामयाब होंगे। जिन अंतरिक्ष यात्रियों ने चाँद पर पहुँचने की कोशिश की, उन्हें राह में कई झटके झेलने पड़े, लेकिन उनका स्वप्न चंद्रमा पर पहुँचने का था। ज़ाहिर है, उन्हें अपने सपने का अनुसरण करना था। इसलिए जैसा मैंने कहा, ये असफलताएँ उनकी विजय की पायदान थीं। ख़ुशी सफल होने में मिलती है। आप अपने मानसिक और आध्यात्मिक औज़ारों को इसी तरह पैना करते हैं। इसी तरीक़े से आप जीवन में आगे निकलते हैं। इसलिए अगर आपको कुछ झटके मिलें, तो उन्हें असफलता नहीं मानें - बिलकुल भी नहीं।

अब जॉनाथन को हवा में थोड़ी मुश्किलें आ रही थीं। उसके पंख पत्थर जैसे हो जाते थे, लेकिन असफलता का वज़न उससे भी ज़्यादा भारी था। उसने कमज़ोरी से इच्छा की कि उतार गति बस इतनी रहे कि उसे तलहटी तक पहुँचा दे और यह सब ख़त्म कर दे। देखिए, ऐसे लोग होते हैं, जो असफलता से दूर भागने की कोशिश करते हैं। असफलता या निराशा से सामना होने पर वे इस सबको ख़त्म करना चाहते हैं। वे हताश हो जाते हैं और सोचते हैं, “इससे क्या फ़ायदा होगा? मैं अपनी रस्सी के आख़िरी सिरे पर पहुँच गया हूँ।” वे आत्महत्या के बारे में भी सोच सकते हैं।

हो सकता है कि वे तलहटी में हों, लेकिन उनके लिए अब बस एक ही रास्ता है। वह है ऊपर उठना। “अपनी निगाह पहाड़ियों की ओर घुमाएँ, जहाँ से तुम्हारी मदद आती है।” ज़ाहिर है, पहाड़ियाँ भीतर मौजूद ईश्वरीय उपस्थिति, परम प्रज्ञा, परम शक्ति का प्रतीक हैं।

ख़ुदकुशी ग्रंथि वाले लोग समाधान की तलाश कर रहे हैं। वे बस स्वतंत्रता चाहते हैं। लेकिन अगर आप किसी पुल से नीचे कूद जाते हैं, तो आप किसी समस्या को नहीं सुलझाते हैं। आप धरती की ओर हैं; आप सदमे में हैं। इससे दूर भागकर आप किसी समस्या को नहीं सुलझाते हैं। आप अपने मन को साथ ले जाते हैं। समस्या आपके मन में है, इसलिए

आपको इसे वहीं सुलझाना होता है। आप शरीर नहीं हैं; आप एक अतींद्रिय इंसान हैं। आप अपने शरीर तक सीमित नहीं हैं।

जॉनाथन ने कहा: "यदि मुझे तेज़ उड़ने के लिए बनाया गया होता, तो मेरे पास बाज़ जितने छोटे पंख होते। मैं मछली के बजाय चूहे खाकर जीता। पिताजी सही कहते थे। मुझे इस मूर्खता को भूल जाना चाहिए। मुझे झुंड के पास घर लौट जाना चाहिए और बस एक बेचारा, सीमित सीगल बनकर संतुष्ट रहना चाहिए।" क्या आपने कभी यह बात ख़ुद से कही है? "मुझे झुंड में से एक बनना चाहिए। मुझे परिवार में से एक बनना चाहिए। मुझे भिन्न नहीं बनना चाहिए। मुझे अपने बाल उसी तरह से काटना चाहिए?"

नहीं, उसने सोचा। मैं जैसा था, उस तरीक़े से बाज़ आया। मैंने जो सीखा, हर उस चीज़ से बाज़ आया। मैं हर दूसरे सीगल जैसा सीगल ही हूँ और मैं सीगल की तरह ही उड़ूँगा। इसलिए वह दुखद रूप से 100 फ़ुट तक ऊपर उठा और अपने पंख फड़फड़ाने लगा। वह बेहतर महसूस करने लगा कि उसने झुंड में से एक बनने का निर्णय लिया था। अब उस शक्ति से कोई जुड़ाव नहीं रहेगा, जिसने उसे सीखने के लिए प्रेरित किया था, भीतर की खोखली आवाज़।

आपके अंदर हमेशा वह आवाज़ रहती है, जो हमेशा आपसे कहती है: "उठो। और ज़्यादा ऊपर आओ। मुझे तुम्हारी ज़रूरत है।" क्योंकि जीवन हमेशा आपके ज़रिये अभिव्यक्ति चाह रहा है। यदि कोई व्यक्ति शराब पीकर गटर में पड़ा है, तो एक आवाज़ उस व्यक्ति से कहती है कि ऊपर उठो, उबरो, विकास करो, और ऊपर आओ। यह ईश्वर की उपस्थिति है, जो अभिव्यक्ति चाह रही है।

जॉनाथन ने कहा कि उस आवाज़ ने कहा, "सीगल अंधकार में कभी नहीं उड़ते हैं।" उसने ख़ुद से कहा, "सीगल अंधकार में कभी नहीं उड़ते हैं। यदि तुम्हें अंधकार में उड़ने के लिए बनाया गया होता, तो तुम्हारी आँखें उल्लू जैसी होतीं। तुम्हारे पास मस्तिष्क में समुद्री नक़्शे होते। तुम्हारे पास बाज़ जैसे छोटे पंख होते। रात में, हवा में 100 फ़ुट।" जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल ने आँखें मिचमिचाईं। उसके संकल्प ओझल हो गए।

बाइबल कहती है, "मैं दृष्टिहीनों का नेतृत्व ऐसे मार्गों पर करूँगा, जिन्हें वे नहीं जानते हैं। मैं उनका नेतृत्व करके उन्हें उन मार्गों पर ले जाऊँगा, जिन्हें वे नहीं जानते हैं।" करोड़ों लोगों की आँखें इस सच्चाई के प्रति बंद हैं कि आपका विचार सृजनात्मक है। हर विचार कर्म का आरंभ है। आप जिसे महसूस करते हैं, उसे ही आकर्षित करते हैं; आप जो कल्पना करते हैं वही बन जाते हैं। अच्छा हो या बुरा, जिस भी भावनामय विचार से आप अपने अवचेतन मन को सराबोर करते हैं, वह आकार, कार्य, अनुभव और घटना के रूप में साकार हो जाता है। आपके भीतर परम प्रज्ञा है, जिसे हम ईश्वर कहते हैं। यह आपके विचार पर प्रतिक्रिया करके उसे साकार कर देती है। करोड़ों लोग इसे नहीं जानते हैं। वे इसे अस्वीकार कर देते हैं; वे मानते हैं कि यह ऊपर कहीं आसमान में है।

सीगल ने विचार किया: "बाज़ पंख छोटे होते हैं। यही जवाब है। मैं कितना मूर्ख हूँ। मुझे छोटे पंख चाहिए। मुझे बस इस बात की ज़रूरत है कि अपने पंखों का ज़्यादातर हिस्सा

मोड़ लूँ और बस नोक से उड़ूँ - छोटे पंख।" हवा राक्षसी थी - 70 मील प्रति घंटा, 90, 120 और इससे भी ज़्यादा तेज़। ओह, हाँ। वह सारे समय ज़्यादा तेज़ उड़ता जा रहा था। वह एक पल पहले के अपने सारे वादे (अपने माता-पिता की बात पर चलने के वादे) भूल चुका था और वे तेज़, तूफ़ानी हवा में उड़ गई थीं। *बाइबल* में हवा का मतलब भीतर की आत्मा है।

लेकिन उसने ख़ुद से जो वादे किए थे, उन्हें तोड़ने पर उसे कोई अपराधबोध नहीं हुआ। ऐसे वादे सिर्फ़ उन सीगल्स को शोभा देते हैं, जो सामान्य को स्वीकार करते हैं। जिसने सीखने में उत्कृष्टता को छुआ है, उसे इस तरह के वादे की ज़रूरत नहीं है। बुरे वादे को रखने से बेहतर है इसे तोड़ देना। कभी किसी बुरे वादे को न निभाएँ।

कुछ उपदेशक कहते हैं कि विवाह एक ऐसा वादा है, जिसे आपको हमेशा निभाना चाहिए। वे तलाक़ को नापसंद करते हैं। यह ईश्वर की इच्छा नहीं है। अगर आपका विवाह निराशाजनक है और अगर आप दोनों हमेशा लड़ते रहते हैं, तो बेहतर होता है कि झूठ को जीने के बजाय इसे तोड़ दें। कुछ मामले पूरी तरह से निराशाजनक होते हैं, जहाँ कोई सामंजस्य हो ही नहीं सकता। विवाह को सफल बनाने के लिए दो लोगों की ज़रूरत होती है। यह 100 प्रतिशत होता है, 50-50 प्रतिशत नहीं होता।

जब आप एक दूसरे में ईश्वर को देखते हैं और एक दूसरे के भीतर के देवत्व को नमन करते हैं और ईश्वर की उपस्थिति को ऊपर उठाते हैं और एक दूसरे की ख़ुशी, शांति व सद्भाव में आनंदित होते हैं, तो ज़ाहिर है, विवाह आने वाले बरसों में ज़्यादा सुखी बनता जाएगा। लेकिन जब दो लोग लड़ते रहते हैं और एक दूसरे से द्वेष करते रहते हैं, तो उनका पहले ही तलाक़ हो चुका है। मैंने उन लोगों से बात की है, जिनका मन में पचास साल पहले तलाक़ हो चुका है, लेकिन वे अब भी एक साथ रह रहे हैं। सौहार्द, सौंदर्य, प्रेम, शांति, दयालुता और सद्भाव से उनका तलाक़हो चुका है - ये सारी चीज़ें। उनका वैवाहिक क़समों से पूरी तरह तलाक़ हो चुका है।

ऐसी क़समों को तोड़ देना ही बेहतर है। बुराई के साथ समझौता नहीं करें। किसी भी नकारात्मक चीज़ के साथ समझौता नहीं करें। दैवी सही क्रिया पर ज़ोर दें। सर्वश्रेष्ठ पर ज़ोर दें और सर्वश्रेष्ठ आपकी ओर आएगा। हमेशा सर्वश्रेष्ठ को चुनें और सर्वश्रेष्ठ ही मिलेगा। कभी भी दूसरे स्थान को स्वीकार नहीं करें। जिसने उत्कृष्टता को छुआ है, उसे इन बुरे वादों की कोई ज़रूरत नहीं होती है, क्योंकि हर चीज़ सच हो सकती है, हर चीज़ अद्भुत हो सकती है, क्योंकि असीमित का प्रेम, प्रकाश और महिमा कल, आज और हमेशा वही हैं।

हर चीज़ सच हो सकती है। अगर आप कहते हैं, "यह इतना अच्छा है कि सच नहीं हो सकता," तो आप बहुत ग़लत कह रहे हैं। आप अपने लिए एक नियम बना रहे हैं और इस वजह से यह आपके साथ सच नहीं हो सकता। यह सड़क पर आगे रहने वाले व्यक्ति के साथ सच हो सकता है। अगर आप कहते हैं, "यह क़ायम नहीं रह सकता," तो वह कौन-सी चीज़ है, जो क़ायम नहीं रह सकती? प्रेम अजर, अमर और कालातीत है। शांति, समृद्ध, सुरक्षा और प्रेरणा भी हैं। ईश्वर के सत्य कालातीत, अजर-अमर, चुनौतीरहित और शाश्वत

हैं। यदि आप कहते हैं, “यह क़ायम नहीं रह सकता,” तो यह क़ायम नहीं रहेगा। यह एक नियम है, जिसे आप ख़ुद के लिए बना रहे हैं; आपके लिए यह क़ायम नहीं रहेगा।

तो जॉनाथन आख़िरकार वेग की पराकाष्ठा पर पहुँच गया था। हवा ध्वनि की ठोस, धड़कती दीवार थी, जिसके ख़िलाफ़ वह और ज़्यादा तेज़ नहीं उड़ सकता था। वह एक घंटे में 214 मील की गति से उड़रहा था। यह किसी पक्षी के लिहाज़ से चमत्कारी गति है। उन्होंने कहा, “जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल झुंड के बीच से सीधे उड़ा, आँखें बंद करके 214 मील प्रति घंटे की रफ़्तार से। क़िस्मत उस पर मुस्कराई और यह अद्भुत था। जॉनाथन ने कहा कि यह एक महत्त्वपूर्ण खोज है।”

यह एक महत्त्वपूर्ण खोज थी। हवा ने झुंड के इतिहास में इतिहास रच दिया था। उस पल जॉनाथन गल के लिए एक नया युग शुरू हो गया। उसने पाया कि छोटा पंख - मुड़ा हुआ पंख एक इंच के छोटे से हिस्से में हिलता था, जिससे उसे ज़बर्दस्त गति में सुचारू प्रवाह मिल जाता था। अब वह मन के ज़्यादा ऊँचे आयाम में दाख़िल हो जाता है। वह एक आध्यात्मिक पैराट्रूपर बन जाता है। जब आप प्रार्थना करते हैं, तो आप आध्यात्मिक पैराट्रूपर बन जाते हैं, क्योंकि आप समस्या या मुश्किल के ऊपर उड़कर आराम के आश्रय तक जाते हैं, भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति की ओर जाते हैं, उस गोपनीय स्थान की ओर जाते हैं, जहाँ आप ईश्वर के साथ चलते और बात करते हैं।

वहाँ आप उस तरह से मनन करते हैं, जिस तरह से ईश्वर स्वर्ग में है, यानी आत्मा आपके भीतर है। स्वर्ग आपके भीतर की असीम प्रज्ञा है, असीम मन और असीम शक्ति है, जिसमें आप जीते हैं, चलते हैं और आपका अस्तित्व होता है। आप इस समय स्वर्ग में हैं। यह वहीं है, जहाँ आप रहते हैं। अब आप आत्मा हैं। इसलिए जब आप सर्वज्ञानी, असीमित प्रेम, असीम प्रज्ञा, परम सद्भाव और असीम प्रज्ञा पर मनन करते हैं, यह अहसास करते हुए कि जवाब वहाँ पर है और जब आप दिव्य समाधान व सुखद अंत पर ध्यान केंद्रित करते हैं, अपने हृदय और आत्मा में यह जानते हुए कि सर्वशक्तिमान शक्ति आपको जवाब देगी, तो आपके लिए दिन उग आएगा और सारी छायाएँ दूर उड़ जाएँगी। इसीलिए आप आध्यात्मिक पैराट्रूपर बन जाते हैं।

आप कभी किसी समस्या पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं; आप अपना मन समस्या से पूरी तरह से हटा लेते हैं और समाधान के बारे में सोचते हैं, जिस तरह से चीज़ें होनी चाहिए, असीमित की पूर्णता, सौंदर्य और आदर्श। कभी भी, एक बार भी आप समस्या पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं; केवल जवाब, समाधान, बाहर निकलने के रास्ते पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

जॉनाथन ने पृथ्वी पर किसी सीगल की पहली हवाई कलाबाज़ी दिखाई और अपनी महत्त्वपूर्ण खोज की। जब जॉनाथन सीगल समुद्र तट पर झुंड के पास पहुँचा, तो रात हो चुकी थी। उसका सिर घूम रहा था और वह बुरी तरह थका हुआ था। लेकिन उतरते समय वह आनंद में एक घुमावदार वक्र उड़ा और ज़मीन को छूने से पहले गुलाटियाँ खाईं। उसने

सोचा, महत्त्वपूर्ण खोज के बारे में सुनकर बाक़ी सीगल ख़ुशी से झूम उठेंगे। जीने के लिए अब कितना कुछ है!

मछुआरी नावों के आगे-पीछे कड़ी मेहनत करने के हमारे नीरस अस्तित्व के बजाय यह जीने का कारण है! हम ख़ुद को अज्ञान से ऊपर उठा सकते हैं, हम ख़ुद को उत्कृष्टता, बुद्धि और योग्यता वाले प्राणी बना सकते हैं। हम स्वतंत्र हो सकते हैं! हम उड़ना सीख सकते हैं!

हाँ, इसका अर्थ यह है कि आपके भीतर एक शक्ति है, एक रहस्यमय शक्ति। युगों-युगों से मौजूद है: बुद्ध, ज़रथ्रुष्ट्र आदि ने इसे खोजा था। एक रहस्यमयी शक्ति, आपके भीतर की दैवी उपस्थिति, जो आपको बीमारों के बिस्तर से, ग़रीबी से, दुविधा से, अभाव से, कुंठा से उठा सकती है और आपको ख़ुशी, मानसिक शांति व स्वतंत्रता के उच्च मार्ग पर ले जा सकती है। इसी समय। वह शक्ति आपके भीतर है। आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको झुंड जैसा बनने की ज़रूरत नहीं है।

अपने चारों ओर देखें। बहुत सारे लोग हैं, जो इस शक्ति का इस्तेमाल कर रहे हैं। हमें बताया गया है कि अमेरिका में 1.6 करोड़ लोग हैं, जो आज दिव्य शक्ति का इस्तेमाल करके सृजनात्मक तरीक़े से सोच रहे हैं, चाहे आप इसे साइंस ऑफ़ माइंड कह लें, युनिटी या डिवाइन साइंस कह लें। जब आप इसे नाम देते हैं, तो आप इसे पा नहीं सकते; जब आप इसे पा लेते हैं, तो आप इसे नाम नहीं दे सकते। ठप्पों को खिड़की के बाहर फेंक दें।

आपके पास एक मन है। आप इसका कैसा इस्तेमाल करते हैं? अपने भीतर की इस शक्ति का सृजनात्मक इस्तेमाल करें। कुछ लोग इसे ईश्वर, अल्लाह, ब्रह्म, स्वास्थ्य, ख़ुशी कहते हैं। इसका इस्तेमाल अगर नकारात्मक तरीक़े से, अज्ञान से, मूर्खता से, दुर्भावनापूर्ण अंदाज़ में, बुरे अंदाज़ में किया जाए, तो लोग इसे शैतान, नरक, विपत्ति, दुख, कष्ट, दर्द, पागलपन आदि कहते हैं। बस, इतनी सी बात है।

जॉनाथन ने सोचा कि उसकी बहुत महत्त्वपूर्ण खोज पर उसके साथी ख़ुशी से झूम उठेंगे। क्या आप सोचते हैं कि वे ख़ुश हुए? वे नहीं हुए! वरिष्ठ पक्षी उसका इंतज़ार कर रहा था। उसने कहा, “बीच में खड़े हो जाओ।” इसका मतलब यह था कि जॉनाथन लिविंग्स्टन को या तो भारी शर्म या भारी सम्मान मिलने वाला था। उसने कहा, “बीच में खड़े हो जाओ,” क्योंकि सम्मान देकर गल अपने अग्रणी मुखियाओं को चिन्हित करते थे। ज़ाहिर है, उसने उस सुबह झुंड को देखा था। उन सभी ने उसकी महत्त्वपूर्ण खोज को देखा था। लेकिन, उसने कहा, “मैं सम्मान नहीं चाहता। मैं लीडर नहीं बनना चाहता। मैंने जो पाया है, उसे मैं बस बताना चाहता हूँ, आगे के उन क्षितिजों के पार दिखाना चाहता हूँ कि हम सभी उड़ सकते हैं। हमें इस तरह से जीने की कोई ज़रूरत नहीं है, हमें मछुआरी नावों का पीछा करने, मरी हुई मछलियाँ खाने और इसी तरह की चीज़ें करने की ज़रूरत नहीं है।”

बुज़ुर्ग गल ने कहा, “जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल, बीच में आकर खड़े हो जाओ और अपने साथी गलों की निगाह में शर्मिंदा हो जाओ।” ऐसा लगा, जैसे वह किसी पटिये से टकरा गया हो। उसके घुटने कमज़ोर हो गए और लड़खड़ा गए। शर्मिंदा होने के लिए बीच में खड़े होना। उसने कहा, “असंभव। महत्त्वपूर्ण खोज। वे समझ नहीं रहे हैं। वे ग़लत हैं।”

लापरवाह ग़ैर-ज़िम्मेदारी के लिए, गंभीर आवाज़ बोल रही थी, गल समाज की गरिमा और परंपरा का उल्लंघन करने के लिए। शर्मिंदा करने के लिए बीच में खड़े करने का मतलब था कि उसे गल समाज से निष्कासित कर दिया जाएगा और उसे दूर-दराज़ की चट्टानों पर एकाकी जीवन जीने के लिए बहिष्कृत कर दिया जाएगा।

"जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल, एक दिन तुम सीखोगे कि ग़ैर-ज़िम्मेदारी से फ़ायदा नहीं होता है। जीवन अज्ञात और हेय है, सिवा इसके कि हम जितने समय ज़िंदा रह सकते हैं, उसमें ज़्यादा से ज़्यादा समय ज़िंदा रहने के लिए हमें भोजन की तलाश में इस संसार में भेजा गया है।" सीगल कभी समूह सभा को पलटकर जवाब नहीं देता है, लेकिन जॉनाथन ने ऊँचे स्वर में कहा: "ग़ैर-ज़िम्मेदारी, मेरे बंधुओं?" वह चिल्लाकर बोला। "उस गल से ज़्यादा ज़िम्मेदार कौन है, जो जीवन का एक ज़्यादा ऊँचा अर्थ, ज़्यादा ऊँचा उद्देश्य खोजता है और उसका अनुसरण करता है? हज़ारों सालों से हम मछलियों के सिरों को लेकर धक्कामुक्की करते आ रहे हैं, लेकिन अब हमारे पास जीने, सीखने, खोजने, स्वतंत्र होने का कारण है। मुझे एक मौक़ा दो। मुझे आप लोगों को उस नए जीवन के बारे में बताने दो, जो मैंने पाया है।"

ऐसा लगा, जैसे झुंड पत्थर का बना हो। गलों ने एक साथ कहा, "ओह, वह बौरा गया है;" और आम सहमति से उन्होंने अपने कान बंद कर लिए और अपनी पीठ उसकी तरफ़ घुमा ली। आप इसके साथ परिचित होंगे, है ना? मैंने उन लोगों से बात की है, जिन्होंने युनिटी या साइंस ऑफ़ द माइंड को लिया है या इसी तरह की किसी चीज़ को, जो अपने भीतर के मानसिक नियमों का अध्ययन कर रहे हैं, वे नियम जो निष्पक्ष और न्यायपूर्ण होते हैं। परम सत्ता में कोई यूनानी, यहूदी, दास या स्वतंत्र, पुरुष या महिला, अभी या कभी, नहीं है; सिर्फ़ सत्य हमेशा प्रवाहित होता रहता है।

आपके भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति धर्मों, ईसाई धर्म, इस्लाम, जूडाइज़्म या किसी दूसरे वाद के बारे में कुछ नहीं जानती है। कुछ लोगों को कट्टर विश्वास होता है कि उन्हीं का जवाब एकमात्र जवाब है, उन्हीं का धर्म एकमात्र धर्म है। लोग अक्सर मेरे पास अपने माता-पिता के पत्र लेकर आते हैं, जिन्होंने अपने परिवार से भिन्न ईश्वरीय मार्ग चुना है। एक माँ ने अपनी बेटी को लिखा: "अग्निकुंड तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है। तुमने अपने पुरखों का धर्म छोड़ा है। तुम्हें शाप मिलेगा। नरक तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है। वापस अपने धर्म में लौट आओ।" ज़ाहिर है, यहाँ कोई प्रेम नहीं है। आपको उन्हें समझाना होता है: देखिए, आपको अपनी माँ या पिता से द्वेष नहीं करना चाहिए। वे अज्ञान, डर और अंधविश्वास के दृष्टिकोण से लिख रहे हैं। उनके दिमाग़ की सफ़ाई कर दी गई है और उन्हें सम्मोहित कर लिया गया है। सबको समझना सबको क्षमा करना है। इसलिए, आप जानते हैं कि उन्होंने उस तरह से क्यों लिखा।

वे प्रेम, शांति या सौहार्द के दृष्टिकोण से नहीं लिख रहे हैं; क्योंकि यदि आप किसी से प्रेम करते हैं, तो आप यह नहीं चाहते हैं कि वे अनंत काल तक अग्निकुंड में जलते रहें।

आपका मन बहुत भयभीत होगा, तभी आप यह कामना करेंगे कि इस संसार का कोई भी व्यक्ति हमेशा-हमेशा के लिए जलता रहे।

आप सचमुच बीमार होंगे। अगर आप शांति और सौहार्द को हासिल कर सकते हैं, तो क्या आपको यह जानकर ख़ुशी नहीं होगी कि आपकी बेटी या बेटे को भी उसके जीवन में शांति, सौहार्द और प्रेम मिल गया है, उसे कोई ऐसी चीज़ मिल गई है, जिसने उसे शक्ति और जीवन के प्रति नया जोश दिया? आपको ख़ुश होना चाहिए।

क्या आपके भीतर ईश्वर कुछ सीख सकता है? क्या ईश्वर विकास कर सकता है? क्या ईश्वर विस्तार कर सकता है? और ईश्वर कहाँ है? ईश्वर आपके भीतर है। क्या आप कुछ सीख सकते हैं? क्या सारी बुद्धिमत्ता आपमें इसी समय नहीं है? ज़ाहिर है, यह है। आपको *बाइबल* में बताया गया है: "उनकी आँखें हैं, लेकिन वे देखते नहीं हैं; उनके कान हैं, लेकिन वे सुनते नहीं हैं। उनका हृदय ठोस है। कभी वे अपनी आँखों से देखें और अपने कानों से सुनें और कायाकल्प हो जाए, इसलिए मुझे उनका उपचार करना चाहिए।" आप केवल वही सुन सकते हैं, जो आप सुनने को तैयार हैं; आप केवल वही सुन सकते हैं, जो आप सुनना चाहते हैं।

कई लोग होते हैं, जिनके दिमाग़ बंद होते हैं। वे कोई चीज़ नहीं सुनना चाहते। बंद दिमाग़ का कोई फ़ायदा नहीं है, पैराशूट की तरह ही यह खुलने पर काम करता है। आपको खुला होना चाहिए। आपको सत्य को पाने के लिए खुलना चाहिए। बहुत सारे लोग कहते हैं, "ओह, मैं खाता हूँ, सोता हूँ, बियर पीता हूँ, टी.वी. देखता हूँ," यही उनका जीवन है। यह जीवन नहीं। यह हर्गिज़ जीवन नहीं है। जीवन तो आपको दिया गया उपहार है। आप यहाँ जीवन को व्यक्त करने आए हैं। आप यहाँ अपने भीतर क़ैद प्रकाश को बिखरने आए हैं। आप अपनी आजीविका कैसे कमा सकते हैं? जीवन आपको दिया गया उपहार है। आप संसार को बेहतर स्थान बनाने के लिए आए हैं। शायद आपके भीतर संगीत, सौंदर्य या कला का गुण है। शायद आप एक महान डॉक्टर बन सकते हैं और लोगों की जान बचा सकते हैं।

ख़ुशी देने में है। ख़ुशी सेवा करने में है। ख़ुशी संसार को जीने के लिए एक बेहतर स्थान बनाने में है।

जॉनाथन ने अपने बाक़ी दिन अकेले गुज़ारे। वह दूरस्थ चट्टानों की ओर उड़ गया, जहाँ उसे बहिष्कृत किया गया था। उसे एकाकीपन का दुख नहीं था; दुख तो यह था कि उसके साथियों ने उन शानदार उड़ानों पर विश्वास करने से इंकार कर दिया था, जो उनका इंतज़ार कर रही थीं। उन्होंने अपने आँख-कान खोलने से इंकार कर दिया। क्या आपने अपने रिश्तेदारों को मन की शक्ति और ऐसी ही चीज़ों के बारे में बताया है? वे आपको चीर-फाड़ डालते हैं, है ना? इसकी ज़हमत नहीं उठाएँ। अपने मोती सुअरों के सामने नहीं बिखेरें। यह *बाइबल* की भाषा है। दूसरे शब्दों में, लोगों को बदलने की कोशिश नहीं करें, जब उनके दिमाग़ बंद हों। वे सिर्फ़ आपसे द्वेष करेंगे। जब वे सुनने को तैयार होंगे, तो वे सुन लेंगे।

ईश्वर हर एक का इंतज़ार करता है। किसी जल्दबाज़ी में नहीं रहें। क्योंकि ईश्वर प्रेम है। चाहे आप भिखारी हों, चोर हों, अपराधी हों, हत्यारे हों या पवित्र इंसान हों, सभी लोग उस

अतींद्रिय महिमा को देखने के लिए जाग्रत किए जाएँगे, जो ईश्वर है। क्योंकि ईश्वर प्रेम है और ईश्वर ख़ुद को नहीं गँवा सकता। आपका जीवन ईश्वर का जीवन है। ईश्वर जीवन है। इसलिए जल्दी क्या है? निश्चित रूप से, सत्य सभी के सामने बिखेरा जाता है। मैंने इसे अपने रेडियो कार्यक्रमों, प्रवचनों और पुस्तकों में सिखाया है। हर व्यक्ति सुनने के लिए स्वतंत्र है। कुछ इसे बंद कर देते हैं और कहते हैं, "यह डरावना है।" कुछ प्यारे लोग मुझे पत्र लिखकर कहते हैं कि दिन आ रहा है, और "आप आग की झील में जलने जा रहे हैं, क्योंकि आप लोगों को यह बता रहे हैं कि मसीहा उनके भीतर है और हममें से प्रत्येक ख़ुद का मसीहा है और हममें से प्रत्येक अपनी ख़ुद की तक़दीर को ढालता है और हममें से प्रत्येक ख़ुद को ऊपर उठाता है।" मैं इसे फिर भी कहता रहूँगा, क्योंकि यह पूरी तरह से सच है।

जॉनाथन को अब बचाव के लिए मछुआरी नावों और बासी ब्रेड की ज़रूरत नहीं है। उसे कुछ और मिल गया है। वह चाहता है कि दूसरे साथ आते, तो अच्छा होता। विद्युत के आगमन पर इससे पहले लोकप्रिय गैस ने इसका गला दबाने की कोशिश की। गैस का जीवन भी इसके पहले की लोकप्रिय शक्ति द्वारा जोखिम में पड़ा था। देखिए, नए विचारों का प्रतिरोध होता है। जब कार आई, तो डबलिन में दंगे हो गए, क्योंकि बग्घी वालों ने सोचा कि उनका धंधा ख़त्म हो जाएगा। जीवन की हर महान खोज पर ऐसा ही होता है। लोग सत्य से लड़ते हैं। वे कहते हैं कि वे यही चीज़ 2,000 सालों से सुन रहे हैं।

लोग वही पुराने भजन गाने के लिए जाते हैं। वे कहते हैं, पुराना धर्म मेरे लिए पर्याप्त अच्छा है। आपके लिए क्या पर्याप्त अच्छा है? कोई भी चीज़ इतनी अच्छी नहीं है कि सच न हो सके। ईश्वर के सारे सत्य आपके भीतर हैं। ईश्वर के बारे में जो सच है, वह आपके बारे में भी सच है। आप ईश्वर के सारे गुण और विशेषताएँ उत्पन्न करने के लिए यहाँ पर हैं। आप कितने अद्भुत हैं। आप इसीलिए यहाँ हैं। आप यहाँ ईश्वर को महिमामंडित करने और उसका हमेशा आनंद लेने के लिए हैं और आप इसीलिए यहाँ पर हैं। आप खाने, सोने और टी.वी. देखने के लिए यहाँ पर नहीं हैं।

जॉनाथन सीगल ने पाया कि बोरियत, डर और क्रोध की वजह से ही गल का जीवन इतना छोटा होता है। उन शक्तियों को खोजें, जो आपके भीतर हैं। जीवन एक उपहार है। ईश्वर दाता है; ईश्वर ही उपहार है और सारे उपहार आपके भीतर के क्रिसमस वृक्ष पर लटके हुए हैं।

कोई भी नसीहत हो, कोई भी पुस्तक हो, मानव जाति हो या धरती की कोई भी संस्था हो, यह अच्छी तभी होती है, जब यह एक वाद्ययंत्र बन जाती है, जिसके ज़रिये ईश्वर की अमर धुन बजती हो। क्योंकि आत्मा के फल हैं प्रेम, आनंद, शांति, सौम्यता, अच्छाई, आस्था, विनम्रता और संयम; जिसके ख़िलाफ़ कोई नियम नहीं है। इसलिए ये वे फल हैं, जो आप प्रकट करते हैं। लेखक गल की कहानी में यही कहने की कोशिश कर रहे हैं।

कुछ समय बाद दो गल प्रकट हुए और वे निर्दोष संरचना में नीचे उतरे। जॉनाथन ने पूछा, "आप कौन हैं?" छोटे बच्चों को मेरे पास आने दो; क्योंकि उनकी मासूमियत में वे

स्वर्ग के देवदूतों जैसे हैं। छोटे बच्चे प्रेरणा, मार्गदर्शन, सृजनात्मक विचार और जवाब हैं, जो आपके पास आते हैं। लेकिन कई लोग उन्हें परे झटक देते हैं। ये वही छोटे बच्चे हैं, जो आपके पास आते हैं। आपको उनका स्वागत करना चाहिए, सम्मान देना चाहिए, क्योंकि वे दिव्य की आवाज़ हैं - संकेत, आकांक्षाएँ, इच्छाएँ, चेतावनियाँ, मार्गदर्शन, प्रेरणा, सृजनात्मक विचार, जो अवचेतन की गहराई से ऊपर उठते हैं।

हाँ, उन्हें अस्वीकार कर दिया जाता है, जबकि उन्हें स्वीकार करना चाहिए। जब आप इनमें से किसी एक भी छोटे बच्चे को अस्वीकार कर देते हैं, तो बेहतर यही होगा कि आपकी गर्दन में भारी पत्थर लटका दिया जाए और आपको समुद्र में गिरा दिया जाए। क्यों? क्योंकि जब आप प्रेरणा, मार्गदर्शन, संकेतों, ईश्वर की फुसफुसाहटों और बुदबुदाहटों को अस्वीकार कर देते हैं, तो आप दुख और कुंठा में डूब जाते हैं। कई लोग इन्हें हटाकर एक तरफ़ कर देते हैं - लेकिन सारे समय ईश्वर की उपस्थिति आपका दरवाज़ा खटखटाकर कह रही है, "मुझे अंदर बुला लो।"

आप अदृश्य अतिथि की हल्की दस्तक पर अपने हृदय का द्वार क्यों नहीं खोलते हैं? हृदय का द्वार अंदर की कुंडी से ही खुलता है। यह आपका ख़ुद का हृदय है। वह आवाज़ आपसे कहती है, "देखो, मैं तुम्हारे सारे आँसू पोंछ दूँगा। मैं तुम्हारा इलाज करूँगा; मैं तुम्हें प्रेरित करूँगा, तुम्हें उच्च मार्ग पर ले जाऊँगा। मैं तुम्हारे लिए अद्भुत चीज़ें करूँगा, क्योंकि मेरा नाम अद्भुत है। मैं शक्तिशाली ईश्वर हूँ; मैं तुम्हारा अमर पिता हूँ। मैं परामर्शदाता हूँ। मैं शांति का राजकुमार हूँ।" यह सुनकर लोग क्या करते हैं? इसका तिरस्कार किया जाता है और अस्वीकृत कर दिया जाता है। दुखों वाला आदमी और दुखों से परिचित। हम उससे अपना मुँह छिपा लेते हैं। यह आपके भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति है।

ये आगंतुक देवदूत हैं जो आपके पास आते हैं - अंतर्बोध के ज्ञान, आकांक्षाएँ, प्रेरणाएँ और संकेत। उनका स्वागत करें। उनसे कहें, "मैं आपको घर ले जाने आया हूँ।" उसने कहा, "मेरा कोई घर नहीं है। मुझे गल समाज ने लात मारकर बाहर निकाल दिया है। मैं यहाँ चट्टान पर रहता हूँ।" लेकिन उन्होंने कहा, "आपके पास एक घर है।" ज़ाहिर है, घर है, ईश्वर के साथ है, सर्वोच्च की गोपनीय जगह जहाँ आप सर्वशक्तिमान की छाया में वास करते हैं।

तो उन्होंने कहा, "यह स्वर्ग है।" स्वर्ग आपका शांत मन है। स्वर्ग वह अदृश्य प्रज्ञा है, जिसमें आप जीते हैं, चलते हैं और आपका अस्तित्व होता है। जब मैं आपको कोई कुर्सी उठाते देखता हूँ, तो मैं अदृश्य शक्ति को देखता हूँ। यह ईश्वर है। विचार भी ईश्वर है, क्योंकि आपके विचार सृजनात्मक होते हैं। शब्द ईश्वर था।

तो जॉनाथन को अहसास हुआ कि स्वर्ग उसके भीतर था। जीने में सबसे महत्त्वपूर्ण चीज़ पूर्णता तक हाथ बढ़ाना और उसे छूना था। जिसे करने से उसे सबसे ज़्यादा प्रेम था, वह उड़ना था। अगले आयाम में वे कहते हैं, "हम उन्नत उड़ान विद्या का अभ्यास कर रहे हैं।" ज़ाहिर है, अगले आयाम में आप यही करते हैं। आप एक सप्तक से दूसरे सप्तक तक जाते हैं, एक महिमा से दूसरी महिमा तक, एक शक्ति से दूसरी शक्ति तक, क्योंकि हमारे

भीतर की महिमा का कोई अंत नहीं है। यहाँ रैकमैनोनॉफ़ का प्रिल्यूड बजाना सीखें और अगले आयाम में आप इसे ज़्यादा अच्छी तरह बजाने में सक्षम होंगे।

आप आज जो हैं, कल उससे कम नहीं हो सकते। जीवन न तो पीछे की ओर जाता है, न ही बीते कल के साथ रुका रहता है। जीवन प्रगति का नाम है - सत्य की ओर अंतहीन विकास। शाश्वत जीवन में कभी भी आप अपने भीतर की महिमा और सुंदरताओं का पूरा इस्तेमाल करके उन्हें ख़त्म नहीं कर सकते। आप इतने ही अद्भुत हैं। क्योंकि असीमित आपके भीतर है।

हम इस संसार में जो सीखते हैं, उसके ज़रिये हम अपना अगला संसार चुनते हैं। सच है। आप यहाँ क्या सीख रहे हैं? स्वर्ग के ख़ज़ानों के बारे में जितना भी सीख सकें, हर चीज़ सीख लें। ईश्वर के सत्य ही हैं, जिन्हें आप अपने साथ ले जा सकते हैं। देखिए, लोग सोचते हैं कि वे अपना बैंक अकाउंट अपने साथ ले जा सकते हैं। आप ऐसा नहीं कर सकते। लेकिन आप अपना ज्ञान ले जा सकते हैं। स्वर्ग के ख़ज़ाने आपके मन में हैं, जहाँ दीमक और जंग उन्हें नष्ट नहीं करेंगी, जहाँ चोर सेंध लगाकर चोरी नहीं कर सकते। अपने साथ ईश्वर के ज्ञान को ले जाएँ, दिव्य प्रेम को ले जाएँ, आस्था और आत्म-विश्वास को ले जाएँ; और ज़ाहिर है, आपको वहाँ पर अपने परिजन मिलेंगे। क्योंकि जब आप इस संसार में आए थे, तब भी आपको प्रेमपूर्ण हाथ मिले थे। जब आप अगले आयाम में जाते हैं, तब भी आपको परिजन मिलते हैं।

जो एक धरातल पर सच है, वह सभी धरातलों पर सच है। वे यहाँ इसी की ओर संकेत कर रहे हैं। जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल एक महान रहस्यवादी है। आपको यह पुस्तक पढ़नी चाहिए। हाँ, परिजन आपके चारों तरफ़ हैं। उसने कहा, "आपको इस एक तक पहुँचने के लिए एक हज़ार जीवन से गुज़रने की ज़रूरत नहीं थी।" नहीं, क्योंकि ईश्वर आपके भीतर है। "और इस दिन तुम मेरे साथ अदनवाटिका में रहोगे।" आज ही, आने वाले कल में नहीं - क्योंकि आप अपने भीतर के कालातीत, स्थानातीत अस्तित्व से पेश आ रहे हैं। आपके मन में अवधि का कोई अहसास नहीं होता।

आप हर रात को सोने जाते हैं। आप वहीं जाते हैं, जिस जगह लोग तथाकथित मृत्यु के बाद जाते हैं। आप चौथे आयाम में पहुँच जाते हैं। आप वहाँ हर रात को जाते हैं, इसलिए तथाकथित मृत्यु से डरने की कोई ज़रूरत नहीं है।

कई बार अस्पताल में एक आदमी गुज़रने वाला होता है और वह कहता है, "जॉन यहाँ है, मैरी यहाँ है।" वह उनसे बातचीत कर रहा है। वह दवाओं के प्रभाव में नहीं है। वह पूरी तरह से तार्किक है और मुझसे अच्छी बातचीत कर रहा है। कुछ दिनों बाद उन्हें पता चलता है कि जॉन भारत में या कहीं और गुज़र गया था और वह वहाँ अपने पिता से बात कर रहा था। परिजन जानते हैं कि आप आ रहे हैं।

बूढ़ा गल चाँदनी रात में मुस्कराया। उसने कहा, "आप सीख रहे हैं, जॉनाथन।" जॉनाथन ने जवाब दिया, "यहाँ। यहाँ से क्या होता है? हम कहाँ जा रहे हैं? स्वर्ग जैसी कोई जगह नहीं है।" "नहीं, जॉनाथन, ऐसी कोई जगह नहीं है। स्वर्ग कोई जगह नहीं है; यह

कोई समय नहीं है। स्वर्ग तो आदर्श बनना है।" वह पल भर के लिए ख़ामोश रहा। उसने कहा, "आप बहुत तेज़ उड़ने वाले हैं। स्वर्ग का राज्य क़रीब ही है। आप अब स्वर्ग में हैं। स्वर्ग आपका ख़ुद का शांत मन है, आपके भीतर की आत्मा। पिता, जो स्वर्ग में है।" पिता, जो ज़ाहिर है, आत्मा है, सबका पिता, साझा जनक। स्वर्ग का राज्य क़रीब है। यह यहाँ या वहाँ नहीं है। स्वर्ग का राज्य आपके भीतर है।

बड़े गल ने कहा, "संख्या एक सीमा है। पूर्णता की कोई सीमा नहीं होती। कुछ लोगों के लिए आदर्श गति अलग आयाम में होती है।" यानी आप जिसके भी बारे में सोच सकते हैं। यदि आप किसी परिजन के बारे में सोचते हैं, तो आप उस व्यक्ति से उसी समय मिलेंगे। यदि आप बेल्जियम, फ़्रांस या दक्षिण अफ़्रीका में पहुँचना चाहते हैं, तो आप वहाँ तुरंत पहुँच जाते हैं; क्योंकि आपका मन हर जगह उपस्थित है। आप अब त्रिआयामी शरीर द्वारा सीमित नहीं हैं। आप अब आत्मा हैं। आपने आत्मा बनना कब छोड़ा?

तो बिना चेतावनी के चैंग (जो अगले आयाम में रहने वाला बड़ा गल है) ग़ायब हो जाता है और पलक झपकते ही 50 फ़ुट दूर पानी के कोने पर प्रकट हो जाता है। फिर वह दोबारा ग़ायब हो गया और एक मिलीसेकंड में उसी जगह पर खड़ा था।

यहाँ जॉनाथन आपको उस व्यक्ति के बारे में बता रहा है, जो अभौतिक और फिर भौतिक हो जाता है - एक ऐसा व्यक्ति, जो पूरी तरह विकसित, संस्कारित है, जो प्रबुद्ध और प्रेरित है और जो स्व-आरंभ आत्मा वाला है। ऐसा व्यक्ति अगले आयाम में जा सकता है, कुछ समय वहाँ रह सकता है, किसी ग्रह पर जा सकता है, और भीतर की सर्व-बुद्धिमान आत्मा सारी चीज़ों का सृजन करते हुए एक ऐसा शरीर बना देगी, जो उस ख़ास ग्रह के वायुमंडलीय दबाव व गरिमा के अनुरूप हो।

मशहूर परा-सामान्यवादी उरि गेलर घड़ी को अभौतिक करके दोबारा भौतिक कर देते थे, जिसका अध्ययन संसार के महानतम वैज्ञानिकों ने किया है। उनका कहना है कि ये सारी चीज़ें मन ही करता है। वे इसी बारे में बात कर रहे थे। तो आप सर्वत्र उपस्थित हैं। आपके सभी परिजन आपके आस-पास हैं। वे कहते हैं कि अगले आयाम में जब भी आप जहाँ भी जाना चाहते हैं, किसी भी समय, किसी भी जगह पर तुरंत पहुँच सकते हैं। उन्होंने कहा, "मैं हर जगह जा चुका हूँ, जिसका भी विचार मेरे मन में आया है।"

जो लोग पूर्णता की ख़ातिर यात्रा को एक तरफ़ रख देते हैं, वे तुरंत ही कहीं भी जा सकते हैं। हाँ, क्योंकि देखिए, अगले आयाम में आप केवल सोचकर वहाँ पहुँच जाते हैं, जहाँ भी आप पहुँचना चाहते हैं। आप अपने विचार के ज़रिये संप्रेषण करते हैं। ज़ाहिर है, आत्मा सर्वत्र मौजूद है।

विश्वास करें कि यह आपके पास इसी समय है और आप इसे पा लेंगे। ज़ाहिर है, वास्तविकता आपके मन की विचार छवि है।

चैंग ने धीरे-धीरे जॉनाथन से कहा, "विचार जितनी तेज़ गति से उड़ने के लिए आपको इस ज्ञान से शुरुआत करनी होगी कि आप पहले ही पहुँच चुके हैं।" दूसरे शब्दों में, यक़ीन

करें कि यह आपके पास इसी समय है। उसने कहा, ख़ुद को सीमित शरीर के भीतर क़ैद मत देखो, जिसका 42 इंच का पंख-विस्तार है। नहीं, आप स्थान और समय के पार एक साथ सब जगह हैं। आप सर्वत्र मौजूद हैं।

आपको इसी समय अपने शरीर के बाहर भेजा जा सकता है। आपका शरीर एक बिस्तर पर है। आप वहाँ चेतन रूप से जा सकते हैं, अगर आप जानते हों कि इसे कैसे करना है; आपके पास देखने की, सुनने की और स्पर्श की क्षमता है। और आप कौन हैं? क्या आप मृत हैं? नहीं, आप जॉन जोन्स हैं। आपके पास एक शरीर है। लेकिन यह चौथे आयाम का शरीर है, असाधारण और लचीला। यह बंद दरवाज़ों के पार जा सकता है। यह समय और स्थान को पार कर सकता है। जॉनाथन लिविंग्स्टन सीगल इसी के बारे में बात कर रहा है।

उसने कहा, "मैं एक आदर्श, असीमित गल हूँ।" आप यही हैं। आप जीवित ईश्वर की संतान हैं, ईश्वर की सारी दौलत के वारिस हैं। आप आत्मा हैं। आपने आत्मा बनना कब छोड़ा? आप हमेशा आत्मा थे। आप इस समय भी आत्मा हैं। आज से एक अरब या खरब वर्ष बाद भी आप कहीं और आत्मा ही रहेंगे। क्योंकि आप यही हैं। आत्मा कभी पैदा नहीं होती है; यह कभी नहीं मरेगी।

जब वे दोबारा देखते हैं, तो चैंग जा चुका है। चैंग में समय और स्थान के पार जाने की क्षमता थी, उसमें दोबारा प्रकट होने और अंतर्ध्यान होने की क्षमता थी, जैसी क्षमता एशिया जैसी जगहों के कई स्वामियों में युगों-युगों से रही है। हम यहाँ उसी तरह की महत्त्वपूर्ण खोज से गुज़र रहे हैं, जिस तरह की महत्त्वपूर्ण खोज से जॉनाथन गुज़रा था। जॉनाथन ने कहा, "वे गल सबसे दूर तक देखते हैं, जो सबसे ऊँचाई पर उड़ते हैं।" जॉनाथन ने नए पक्षियों के साथ मेहनत की। दूसरे शब्दों में, जॉनाथन ने अगले आयाम में आने वाले पक्षियों की मदद की और उन्हें शिक्षित किया। यही अगले आयाम में पहुँचने पर आपके साथ होता है: परिजन, नर्स, डॉक्टर आपको भी शिक्षित करते हैं। वहाँ प्रेमपूर्ण और दयालु लोग हैं। वे आपकी मदद करते हैं, आपको नए आयाम की शिक्षा देते हैं और ज़ाहिर है, आप वहाँ भी उसी तरह सीखते हैं, जिस तरह यहाँ सीखते हैं। जो बच्चा जन्म के समय ही गुज़र गया था, वह अगले आयाम में बढ़ता और विस्तार करता है; और ज़ाहिर है, जब आप गुज़रते हैं, तो आप उस बच्चे से मिलते हैं, लेकिन यह पूरी तरह बड़ा हो चुका है, क्योंकि वहाँ शिक्षक हैं और प्रेम अमर है। वह बच्चा समूचे सृजन की भव्य सिम्फ़नी में एक मधुर तान है।

मृत्यु जैसी कोई चीज़ नहीं होती है। जो बच्चा बचपन में गुज़र जाता है, वह सारे सृजन की भव्य सिम्फ़नी की मधुर तान के रूप में अब भी जीवित है। हम सभी को प्रेम की सिम्फ़नी एक साथ रखती है। ईसा मसीह, मूसा, एलिज़ा, बुद्ध, मुहम्मद- ये सभी महान ऑर्केस्ट्रा संचालक हैं, जो प्रेम की सिम्फ़नी, शाश्वत ऑर्केस्ट्रा, आकाशीय ऑर्केस्ट्रा में हमारा संचालन करते हैं। तो वह संकेत करता है, ईश्वर अमर है। एक और गल फ़्लेचर अब भी छोटा है और वे उसे देवता बनाना चाहते हैं। उसने कहा, "देखिए, मैं किसी दूसरे गल से भिन्न नहीं हूँ। हम सभी असीमित गल के मन में असीमित विचार हैं," जिसका मतलब है कि आप इसी समय जीवित ईश्वर की संतान हैं। आप असीम की पुत्री हैं, अमरता के शिशु हैं।

जॉनाथन ने कहा, “कठोर मत बनो, फ़्लेचर; तुम्हें बाहर निकालकर दूसरे गलों ने सिर्फ़ ख़ुद को ही चोट पहुँचाई है और एक दिन उन्हें इस बात का पता चल जाएगा। एक दिन वे वह देखेंगे, जो तुम देखते हो। उन्हें क्षमा कर दो।” देखिए, सबको क्षमा करना सबको समझना है। वह इसी की ओर संकेत कर रहा है। इसलिए प्रेम सिर्फ़ दूसरों में देवत्व को देखना है। वह कहता है, यह बुराई से प्रेम करना नहीं है, यह उस आदमी से इसलिए प्रेम करना नहीं है, क्योंकि वह अपनी पत्नी की पिटाई करता है और यह उससे इसलिए प्रेम करना नहीं है, क्योंकि वह अपने बच्चों के प्रति बेरहम है। यह तो उस व्यक्ति के भीतर के देवत्व का सम्मान करना है। आपके भीतर की आत्मा दूसरे के भीतर की आत्मा से बात कर रही है, दावा कर रही है कि जो आत्मा के बारे में सच है, वह आपके बारे में भी सच है, उसके बारे में भी सच है; क्योंकि ईश्वर सबके भीतर वास करता है। इसलिए आत्मा आत्मा के साथ मिलेगी, दूसरे के भीतर के देवत्व को नमन करेगी और कहेगी, “मैं उसमें ईश्वर को देखती हूँ और वह मुझमें ईश्वर को देखता है। ईश्वर का प्रेम, प्रकाश और महिमा उसमें प्रवाहित होती है।” तब आप एकत्व महसूस कर रहे हैं। इसे प्रेम कहा जाता है।

हममें से प्रत्येक, वास्तव में, महान गल का विचार है - एक असीमित विचार, स्वतंत्रता। हाँ, हम इसे जीवित ईश्वर की संतान होना कहते हैं। आपका शरीर, उसने कहा, शुरुआत से अंत तक बस एक विचार है। अपने विचार की जंज़ीरों को तोड़ दोगे, तो आप अपने शरीर की जंज़ीरों को भी तोड़ देते हैं। उसने कहा, आपका पूरा शरीर, पंख के इस कोने से उस कोने तक, आपके विचार से अधिक कुछ नहीं है। ईश्वर सोचता है और संसार प्रकट हो जाता है। ईश्वर इंसानों के बारे में बस सोचता है और इंसान प्रकट हो जाते हैं। ईश्वर जो भी सोचता है, वह हमेशा के लिए होता है। ऐसा ही आपका शरीर भी है; आपके पास अनंत काल तक शरीर होंगे।

कई लोग रात में अपने शरीर छोड़कर अचेतन रूप से बाहर चले जाते हैं और घटनाओं के होने से पहले उन्हें देख लेते हैं। वे किसी कमरे में हो रही चीज़ों का वर्णन करने में सक्षम होते हैं। ये सारी अद्भुत शक्तियाँ आपके भीतर मौजूद हैं। जॉब ने पूछा था: “अगर एक आदमी मर जाता है, तो क्या वह दोबारा जीवित होगा?” यह सवाल करोड़ों बार पूछा गया है, क्योंकि ईश्वर जीवन है। हमारी महिमा का कोई अंत नहीं है। आपका शरीर एक शुरुआत है; आपका शरीर एक अंत है। आपके पास अनंत काल तक शरीर रहेंगे। आपके पास हमेशा एक शरीर रहेगा। आप बिना शरीर के अपनी कल्पना भी नहीं कर सकते। यह चौथे आयाम का शरीर होगा - जीवन की अभिव्यक्ति का वाहन। यह वह स्वर्णिम कुंजी है, जिससे अमरता के महल का द्वार खुलता है।

हमें मृत्यु को अंत नहीं मानना चाहिए; हम इसे एक शुरुआत मानते हैं, ईश्वर में एक नया जन्मदिन। तो आप यही करते हैं। जब आपका कोई परिजन गुज़र जाता है, तो आप ईश्वर में एक नए जन्मदिन में आनंदित होते हैं। आकाशीय शरीर होते हैं और भौतिक शरीर होते हैं, लेकिन आकाशीय की महिमा एक है और भौतिक की दूसरी है। हम पृथ्वी के भौतिक शरीर

की छवि में पैदा होते हैं; हम स्वर्गिक की छवि भी धारण करेंगे। तो हमारी महिमा का कोई अंत नहीं है। आपका कोई अंत नहीं है, क्योंकि जीवन स्वयं विकास है।

अनंत काल में भी आप अपने भीतर के चमत्कारों और महिमाओं को कभी ख़त्म नहीं कर सकते। आप किसी नकारात्मक से प्रेम नहीं करते हैं। आप नफ़रत और बुराई से प्रेम नहीं करते हैं। ज़ाहिर है, आप नहीं करते हैं। आपको अभ्यास करना होता है और हर एक में सच्चा गल, अच्छा गल देखना होता है। दूसरे शब्दों में, ईश्वर को अपनी पत्नी, अपने पति, अपने बेटे, अपनी बेटी और अपने पड़ोसी में देखें। ईश्वर हर एक में वास करता है और उस ईश्वरीय उपस्थिति के साथ एकत्व महसूस करें और इसका आह्वान करें: ईश्वर की शांति, ईश्वर का प्रेम, ईश्वर का सौहार्द, हृदय का आनंद। यह प्रेमपूर्ण है। आप बुराई से प्रेम नहीं कर रहे हैं। यह बकवास है। जब प्रेम अंदर आता है, तो प्रेम से भिन्न हर चीज़ बाहर चली जाती है।

समझ के साथ देखें। जो आप पहले से जानते हैं, उसका पता लगाएँ और आपको उड़ने का तरीक़ा मिल जाएगा, इस समय भी और हमेशा के लिए भी।

सार

प्रार्थना चिकित्सा में आपको अपनी चेतना को समस्या के ऊपर उठाना सिखाया जाता है। यदि आप विचार में पर्याप्त ऊँचे उठ जाएँ, तो समस्या सुलझ जाएगी। अपना ध्यान समस्या से दूर हटा लें। नरमी से असीमित उपस्थिति और शक्ति यानी परम प्रज्ञा पर ध्यान केंद्रित करें, जो सिर्फ़ जवाब जानती है। जब आप ऐसा करते हैं, तो जवाब मिल जाएगा। आप चेतना की ऊँची अवस्था तक ऊपर उठ रहे हैं।

हम सभी भिन्न हैं; हम सभी अनूठे हैं। आपकी अँगुलियों पर एक जैसे गोले नहीं हैं; आपके अँगूठों की छाप एक जैसी नहीं है, आपका ग्रंथि तंत्र एक जैसा नहीं है, विचार, सपने या आकांक्षाएँ एक जैसी नहीं हैं। आप संसार में किसी भी दूसरे व्यक्ति से पूरी तरह अलग हैं। आप अनूठे हैं, क्योंकि ईश्वर कभी ख़ुद को नहीं दोहराता है। संसार में आपको अनुसरण क्यों करना चाहिए?

करोड़ों लोगों की आँखें इस सच्चाई के प्रति बंद हैं कि आपका विचार सृजनात्मक है। हर विचार कर्म का आरंभ है। आप जिसे महसूस करते हैं, उसे ही आकर्षित करते हैं; आप जो कल्पना करते हैं वही बन जाते हैं। अच्छा हो या बुरा, जिस भी भावनामय विचार से आप अपने अवचेतन मन को सराबोर करते हैं, वह आकार, कार्य, अनुभव और घटना के रूप में साकार हो जाता है। आपके भीतर परम प्रज्ञा है, जिसे हम ईश्वर कहते हैं। यह आपके विचार पर प्रतिक्रिया करके उसे साकार कर देती है।

किसी भी नकारात्मक चीज़ के साथ समझौता नहीं करें। सही दैवी क्रिया पर ज़ोर दें। सर्वश्रेष्ठ पर ज़ोर दें और सर्वश्रेष्ठ आपकी ओर आएगा। हमेशा सर्वश्रेष्ठ को चुनें और सर्वश्रेष्ठ ही मिलेगा। कभी भी दूसरे स्थान को स्वीकार नहीं करें। जिसने उत्कृष्टता को छुआ है, उसे

इन बुरे वादों की कोई ज़रूरत नहीं होती है, क्योंकि हर चीज़ सच हो सकती है, हर चीज़ अद्भुत हो सकती है, क्योंकि असीमित का प्रेम, प्रकाश और महिमा कल, आज और हमेशा वही हैं।

आपके भीतर एक शक्ति है, एक रहस्यमय शक्ति। यह शक्ति युगों-युगों से मौजूद है: बुद्ध, ज़रथ्रुष्ट्र आदि ने इसे खोजा था। एक रहस्यमयी शक्ति, आपके भीतर की दैवी उपस्थिति, जो आपको बीमारों के बिस्तर से, ग़रीबी से, दुविधा से, अभाव से, कुंठा से उठा सकती है और आपको ख़ुशी, मानसिक शांति व स्वतंत्रता के उच्च मार्ग पर ले जा सकती है। इसी समय। वह शक्ति आपके भीतर है। आप इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको झुंड जैसा बनने की ज़रूरत नहीं है।

आपके पास एक मन है। अपने भीतर की इस शक्ति का सृजनात्मक इस्तेमाल करें। कुछ लोग इसे ईश्वर, अल्लाह, ब्रह्म, स्वास्थ्य, ख़ुशी कहते हैं। इसका इस्तेमाल अगर नकारात्मक तरीक़े से, अज्ञान से, मूर्खता से, दुर्भावनापूर्ण अंदाज़ में, बुरे अंदाज़ में किया जाए, तो लोग इसे शैतान, नरक, विपत्ति, दुख, कष्ट, दर्द, पागलपन आदि कहते हैं। बस, इतनी सी बात है।

हमें मृत्यु को अंत नहीं मानना चाहिए; हम इसे एक शुरुआत मानते हैं, ईश्वर में एक नया जन्मदिन। तो आप यही करते हैं। जब आपका कोई परिजन गुज़र जाता है, तो आप ईश्वर में एक नए जन्मदिन में आनंदित होते हैं। आकाशीय शरीर होते हैं और भौतिक शरीर होते हैं, लेकिन आकाशीय की महिमा एक है और भौतिक की दूसरी है। हम पृथ्वी के भौतिक शरीर की छवि में पैदा होते हैं; हम स्वर्गिक की छवि भी धारण करेंगे। तो हमारी महिमा का कोई अंत नहीं है। आपका कोई अंत नहीं है, क्योंकि जीवन स्वयं विकास है।

अध्याय 12

धर्म और महिलाओं की अधीनता

आत्म-विश्वास और आत्मगौरव की पुस्तक में महिलाओं के लिए विशेष अध्याय क्यों? दुर्भाग्य से आज भी कई लोग हैं, जो यह मानते हैं कि महिलाएँ पुरुषों से हीन होती हैं और *बाइबल* ने उन्हें पुरुष के अधीन रहने का आदेश दिया है। इस पर विश्वास करते हुए कई महिलाओं ने जीवन में अपनी सच्ची योग्यता से कमतर जगह स्वीकार कर ली है और उनका आत्मगौरव कम है। यह और भी बड़ा मुद्दा बनता जा रहा है, क्योंकि अब चर्च और सिनागॉग बढ़ती संख्या में महिलाओं को पादरी और धर्मशास्त्री बना रहे हैं।

एक महिला बुरी तरह परेशान हालत में मेरे पास आई। उसे दृढ़ विश्वास था कि उसे जीवन में पादरी बनने का आह्वान मिला था, लेकिन उसके पिता ने उसे बताया कि *बाइबल* महिला पादरियों का विरोध करती है। उन्होंने न्यू टेस्टामेंट की निम्न पंक्तियों को उद्धृत किया: "अपनी महिलाओं चर्च में शांत रहने दें, क्योंकि उन्हें बोलने की अनुमति नहीं है, बल्कि वे आज्ञाकारिता के अधीन रहने के लिए आदेशित हैं, जैसा नियम भी कहता है। यदि वे कोई चीज़ सीखना चाहती हैं, तो उन्हें अपने पति से घर पर पूछना चाहिए, क्योंकि चर्च में बोलना महिलाओं के लिए शर्मिंदगी भरा है।" पिता ने बैटी को यही उद्धरण बताया।

बाइबल की शाब्दिक व्याख्या ने महिलाओं को हज़ारों वर्षों से बंधन में रखा है। उसका पिता *बाइबल* को शब्दशः ले रहा था, लेकिन *बाइबल* तो एक मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक नाटक है, जो इसके पाठकों की चेतना में मंचित होता है। *बाइबल* में मत-

संबंधी प्रश्नों के जवाब और धार्मिक अवधारणाएँ नहीं हैं; इन्हें तो धर्मशास्त्रियों ने अपनी ख़ुद की मानसिकता से निकालकर बनाया है।

बाइबल में "चर्च" का मतलब कोई इमारत, धार्मिक पंथ या संप्रदाय नहीं है। "चर्च" शब्द का मतलब है एक्लेसिया या अपनी व्यक्तिपरक गहराइयों से बुद्धिमत्ता, सत्य और सौंदर्य का आह्वान करना या बाहर निकालना। इसे अपनी मानसिकता में आध्यात्मिक विचारों का संग्रह कहा जा सकता है। ईश्वर के चर्च में दाख़िल होने के लिए इंसान को एक नया मानसिक नज़रिया अपनाना चाहिए और यह अहसास करना चाहिए कि ईश्वर आत्मा है और आप उस आत्मा के साथ एक हैं।

कई लोगों ने *बाइबल* को शब्दशः पढ़ा है, इसलिए वे इसके भाव या सच्चे अर्थ को नहीं समझ पाए हैं। *बाइबल* की अलग-अलग व्याख्याएँ हैं, निश्चित पंथों और रूढ़ियों के ऐलान हैं, जो वर्तमान के असंख्य संप्रदायवादी समूहों या चर्चों का मुख्य कारण है।

सच्चा चर्च आपके भीतर है और यह पंथों, धार्मिक कर्मकांडों, आकारों या रस्मों से नहीं बनता है। न ही यह संगमरमर या लकड़ी और पत्थर से बनता है। आपका हृदय, आपका व्यक्तिपरक स्व, जीवित ईश्वर का मंदिर है; क्योंकि मैं हूँ, ईश्वर की उपस्थिति, आपकी व्यक्तिपरक गहराइयों के भीतर वास करती है। आपमें सत्य का भाव आपका मार्गदर्शन करेगा। केवल एक ही सत्य है; दो, तीन या एक हज़ार नहीं- सिर्फ़ एक। केवल एक ही शक्ति है: मालिक, तुम्हारा ईश्वर, एक मालिक है। एक उपस्थिति और एक शक्ति। दो नहीं, तीन नहीं, एक हज़ार नहीं।

भीतर की आत्मा की ओर मुड़ें, जो ईश्वर है और प्रकाश व प्रेरणा माँगें। फिर सारे अलग-अलग पंथ और रूढ़ियाँ ग़ायब हो जाएँगी। तब आपको अपने भीतर सच्चा चर्च मिल जाएगा - ईश्वर की उपस्थिति।

बाइबल में पुरुष और महिला आपके चेतन और अवचेतन मन की अंतर्क्रिया का ज़िक्र करते हैं। वे *बाइबल* में ड्रेस और पैंट नहीं पहनते हैं। वे आपके चेतन और अवचेतन मन के मेल का प्रतिनिधित्व करते हैं। हममें से प्रत्येक के भीतर पुरुष भी है और महिला भी। महिला का मतलब है आपका अवचेतन मन, जहाँ ईश्वर की असीम प्रज्ञा और असीमित बुद्धिमत्ता वास करती हैं।

इमर्सन कहते हैं कि असीमित मुस्कराते हुए विश्राम में विराजमान है। दूसरे शब्दों में, ईश्वर आपकी व्यक्तिपरक गहराइयों में वास करता है। जब आप प्रेरणा या मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करते हैं या किसी विषय पर प्रकाश चाहते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप मौन, स्थिर और ग्रहणशील बन जाते हैं। इमर्सन ने कहा था, धीमी आवाज़ों पर कान लगाने पर आप ईश्वर की फुसफुसाहट सुनेंगे। जैसा आप जानते हैं, असीम प्रज्ञा की प्रकृति प्रतिक्रियाशीलता है। भीतर से आने वाले मार्गदर्शन और प्रेरणा को कार्यान्वित करने के लिए आप अपने चेतन मन का इस्तेमाल करते हैं।

इस प्रक्रिया का इस बात से कोई संबंध नहीं है कि आप पुरुष हैं या महिला। दूसरे शब्दों में, *बाइबल* सेक्स का नहीं, बल्कि लिंग का ज़िक्र कर रही है। हर व्यक्ति इस मायने में पुरुष और महिला है कि हर व्यक्ति का एक चेतन और अवचेतन मन होता है। यह सरल है। जब आप किसी दूसरे के लिए प्रार्थना करते हैं, तो आप अहसास करते हैं कि ईश्वर दुविधा का नहीं, बल्कि शांति का लेखक है। *बाइबल* की दृष्टि से बोलते हुए, यह हर वह व्यक्ति है, जो ईश्वर और जीवन के अमर सिद्धांतों के प्रति समर्पित है।

किसी दूसरे व्यक्ति की ख़ातिर वैज्ञानिक प्रार्थना करने के लिए आप मन को शांत करते हैं और स्थिर व निष्क्रिय रहते हैं। आप किसी चीज़ को घटित कराने की कोशिश नहीं करते हैं। आप परिणाम चाहते हैं, लेकिन आप अवचेतन पर दबाव नहीं डालते हैं कि यह आपके आदेशों का पालन करे। आपका अवचेतन आपके भीतर की असीमित उपचारक उपस्थिति संबंधी आपके विश्वास पर प्रतिक्रिया करता है। प्रार्थना की प्रक्रिया में आप लक्षणों या दर्दों पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं। आप यह भी नहीं कहते हैं, "जॉन या मैरी की हालत अब बेहतर हो रही है। उसका दर्द अब कम है, उसका हृदय सामान्य है।" ये सुझाव हैं, लेकिन वास्तविक मौन साक्षात्कार नहीं हैं। मिसाल के तौर पर, यदि आप बैटी जोन्स के लिए प्रार्थना कर रहे हैं, तो यह दृढ़ कथन कहें:

"बैटी जोन्स को दिव्य मन जानता है। ईश्वर उसके भीतर वास करता है और उसकी शांति की नदी उसके मन को सराबोर करती है। ईश्वर का प्रेम उसकी आत्मा को भरता है। ईश्वर है और उसकी उपस्थिति बैटी में प्रवाहित होती है, उसे स्फूर्ति देती है, उपचार करती है और उसे पूर्णता व आदर्श तक लौटाती है। मैं ईश्वर की उपचारक शक्ति के लिए धन्यवाद देता हूँ, जो इसी समय कार्य कर रही है।"

प्रार्थना की इस प्रक्रिया में आप के भीतर की दिव्य उपस्थिति के साथ तादात्म्य करते हैं और दावा करते हैं कि जो ईश्वर के बारे में सत्य है, वह उसके बारे में भी सत्य है। आपके मौन आध्यात्मिक उपचार के बाद यदि आपको शांति या संतुष्टि का एक आंतरिक अहसास महसूस होता है या अगर आपको महसूस होता है कि यह सबसे अच्छा था, जो आप वर्तमान में कर सकते हैं, तो मामले को ख़ारिज कर दें, जब तक कि आप अगली बार प्रार्थना करने के लिए प्रवृत्ति न हों। अगली बार जब आप उसके लिए प्रार्थना करें, तो यह इस तरह होनी चाहिए, मानो आपने पहले प्रार्थना न की हो। अगर पहली बार प्रार्थना करने के बाद आप यह बोलने लगें, "यह तब तक काम करेगा, जब तक कि मैं इस पर दोबारा नहीं लौटता," तो आप अपनी प्रार्थना को निष्फल कर देंगे। जब भी आप बैटी के लिए प्रार्थना करते हैं, तो आप हर बार उसके लिए स्फूर्ति, पूर्णता और आदर्श का विचार बलवान कर रहे हैं।

धीरे-धीरे या तुरंत, जैसा भी मामला हो, आदर्श पूर्णता और स्फूर्ति का विचार बैटी में पुनर्जीवित हो जाएगा। जब आप तनावरहित हो जाते हैं और ढीला छोड़ देते हैं और एक अतीन्द्रिय, निष्क्रिय अवस्था में दाख़िल हो जाते हैं, तो आपका चेतन मन आंशिक रूप से विलीन हो जाता है और आप बैटी के साथ व्यक्तिपरक तालमेल में होते हैं। आप बैटी के बारे

में जो भी सत्य महसूस करते हैं, वह उसे महसूस करेगी। जब आपने प्रार्थना की थी, तो आप अपने ख़ुद के चर्च में मौन थे, यह जानते हुए कि ईश्वर बीमारी या दुविधा का नहीं, बल्कि शांति और स्वास्थ्य का लेखक है।

आपका अवचेतन मन आपके चेतन मन की तरह बोलता या संप्रेषित नहीं करता है। आपका चेतन मन पूर्णता, सौंदर्य, आदर्श पर ध्यान केंद्रित करता है और आनंद व स्फूर्ति को आदेशित करता है। चेतन मन के विश्वास के अनुरूप ही अवचेतन मन प्रतिक्रिया करता है। इसीलिए यह लिखा गया है: "उन्हें बोलने की अनुमति नहीं है।" इसका महिलाओं से सीधा कोई संबंध नहीं है।

आपका अवचेतन मन प्रतीकों, रूपकों और रात के सपनों के रूप में बोलता है। आपका चेतन मन अवचेतन मन की व्याख्या कर सकता है और इसका प्रवक्ता बन सकता है। आरोन और मूसा आपके चेतन और अवचेतन मन का प्रतिनिधित्व करते हैं। आरोन मूसा के प्रवक्ता थे। आपको बताया गया है कि मूसा को भाषा की परेशानी थी। दूसरे शब्दों में, आपका अवचेतन मन आपसे उस तरह नहीं बोलता है, जिस तरह आपका चेतन मन बोलता है। आपको अंतर्बोध मिलते हैं; आपकी प्रार्थना का जवाब रात के सपनों, रूपकों, प्रतीकों, शायद संख्याओं और गुप्त संदेशों में आपके पास आ सकता है। यही वह तरीक़ा है, जिससे आपका अवचेतन मन आपसे आम तौर पर बोलता है।

आरोन प्रवक्ता है। आपका चेतन मन अवचेतन मन के आदेशों की व्याख्या करता है या उन्हें पूरा करता है। इसलिए जब *बाइबल* कहती है, "यदि वे कोई चीज़ सीखना चाहती हैं, तो उन्हें अपने पति से घर पर पूछना चाहिए," इसका मतलब है कि ईश्वर आपका पति है। जवाब स्पष्ट है। आपको मार्गदर्शन, सही क्रिया, प्रेरणा और दिशा के लिए अपने भीतर की असीम प्रज्ञा की ओर मुड़ना होता है।

आपको अपने मन में नकारात्मक विचार, डर और संसार के झूठे विश्वास नहीं भरने चाहिए। इसके बजाय अपने चेतन मन में ईश्वर-सदृश विचारों व अमर सत्यों को सिंहासन पर बैठाएँ। जब आप इन सृजनात्मक विचार साँचों और अमर सत्यों से अपने मन को व्यस्त रखते हैं, तो आपका अवचेतन मन इसी अनुरूप प्रतिक्रिया करेगा। यह हर व्यक्ति के बारे में सच है, चाहे आपका लिंग जो भी हो। इसलिए आपका निर्माता आपका पति है; अवचेतन में ईश्वर के विचार, ईश्वर के सत्य भरने चाहिए, संसार के झूठे विश्वास नहीं।

अध्याय के शुरू में बताई गई महिला को जब मैंने यह सब समझाया, तो उसने अपने पिता की झूठी व्याख्या को पूरी तरह ठुकरा दिया और पादरी बनने का निर्णय लिया।

बाइबल को अब आध्यात्मिक या गूढ़ अर्थ के दृष्टिकोण से सिखाया जा रहा है और महिलाएँ *बाइबल* की झूठी व अज्ञानी व्याख्या से स्वतंत्र हो रही हैं।

ईश्वर की निगाह में पुरुष और महिलाएँ बराबर हैं। "पुरुष और स्त्री उसने बनाए" (जेनेसिस 1:27)। यह हर एक पर लागू होता है।

महिलाओं के लिए सबसे ज़्यादा स्वतंत्रता अमेरिका में है। आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक और वित्तीय दृष्टि से पूर्ण स्वतंत्रता क्षितिज पर है। स्त्री जीवन के व्यक्तिपरक पहलू का प्रतिनिधित्व करती है, जो अदृश्य है और जीवन के वस्तुपरक पहलू से ढँका होता है। यह दुखद लेकिन सत्य है कि धर्म और अंधविश्वास की वजह से लोगों को यह ग़लत सलाह दी जाती रही है कि वे अपने शरीर को कठोर तप में तपा डालें, लेकिन इससे कोई फ़ायदा नहीं होता। प्राचीन युगों में कई धार्मिक भक्त कोड़े मारने, वंचना और उपवास का अभ्यास करते थे, जो मानसिक और शारीरिक भ्रष्ट आचरण था। इनमें से कई धार्मिक उन्मादियों ने अपने शरीर के साथ इतना ग़लत व्यवहार किया कि उन्होंने अंततः अपने बचे हुए जीवन में ख़ुद को बरबाद कर लिया।

कहा जाता है कि सेंट फ़्रांसिस ने अपने जीवन का आख़िरी साल गहरी उदासी में गुज़ारा, क्योंकि उन्होंने कहा, "मैं इस शरीर को इस अवस्था तक लाया हूँ, क्योंकि मैंने अपने भाई (उनका मतलब उनके शरीर से था) को बहुत कसकर पीटा।" ज़ाहिर है, यह आपको आध्यात्मिक नहीं बनाता है। वंचना या कठोरता या अपने शरीर को पीटना या अपने शरीर को उपवास से शक्तिहीन करना - यह आपको आध्यात्मिक नहीं बनाता है। आप सर्वोच्च दृष्टिकोण से ईश्वर के सत्य का मनन करके आध्यात्मिक बनते हैं।

यह सच है कि युगों-युगों से पुरुष ने अज्ञानवश स्त्री की जीववैज्ञानिक कमज़ोरी का लाभ लिया है। वह बच्चों को जन्म देती थी और कई साल तक बच्चे पालती थी, जबकि पुरुष स्वतंत्र रह सकते थे और सामान्य काम कर सकते थे। इस दौरान महिला शारीरिक दृष्टि से कमज़ोर रहती है। पुरुष ने ख़ुद को महिमामंडित करने और उसे हीन बनाने के लिए इसका लाभ लिया है।

कई धर्म अदनवाटिका के रूपक को ग़लत पढ़ लेते हैं और उसकी ग़लत व्याख्या कर लेते हैं, जिस वजह से स्त्रियों को अधीनता में रखना तर्कसंगत हो जाता है। "और तुम्हारी इच्छा तुम्हारे पति की होगी और वह तुम पर शासन करेगा।" इसे शब्दशः लेना पूरी तरह से मूर्खतापूर्ण है। यह मनोवैज्ञानिक रूप से सच है, जैसा पहले बताया गया है, क्योंकि आपका चेतन मन आपके अवचेतन मन पर नियंत्रण करता है। आपका चेतन मन आपके अवचेतन पर शासन करता है। आपका अवचेतन सुझाव का अनुगामी होता है। यह आपके चेतन मन के सुझावों का अनुगामी होता है और उनके अधीन होता है, जैसा कोई सम्मोहन के दौरान साबित कर सकता है।

ईसाई धर्म के शुरुआती दिनों में अलेक्ज़ेंड्रिया में चर्च के फ़ादर्स की एक सभा आयोजित हुई। इस सभा का उद्देश्य यह निर्णय लेना था कि महिलाओं में आत्मा होती है या नहीं। उन्होंने इस मुद्दे पर मतदान किया; और एक वोट के बहुमत से यह निष्कर्ष निकला कि महिलाओं में आत्मा होती है। अब प्रोटेस्टेंट चर्च में महिलाएँ पादरी बन रही हैं, लेकिन 1847 में फ़िनीज़ पार्कहर्स्ट क्विम्बी के शुरुआती दिनों के बाद से हमारे यहाँ युनिटी, रिलीजियस साइंस, साइंस ऑफ़ माइंड, डिवाइन साइंस, चर्च ऑफ़ ट्रुथ और नव विचार क्षेत्र की सभी शाखाओं में महिला पादरी रही हैं।

ज़ाहिर है, महिलाएँ नव विचार के क्षेत्र में प्रधान हैं। हाल में एपिस्कोपल चर्च में महिला पुजारियों को पादरी बनाया गया है। यह बस समय की ही बात है, जब रोमन कैथोलिक चर्च में महिलाएँ पादरी और बिशप होंगी। आज यहूदी धर्मसमुदाय में महिला रब्बी हैं। आज की कई प्रोटेस्टेंट और रिफ़ॉर्म पादरी पाठशालाओं में आधी से ज़्यादा विद्यार्थी महिलाएँ हैं। राजनीतिक क्षेत्र में महिलाएँ इज़राइल, ग्रेट ब्रिटेन, फ़िलिपीन्स, भारत और पाकिस्तान जैसे देशों की राष्ट्रपति या प्रधानमंत्री रह चुकी हैं। अमेरिका में कई राज्य हैं, जहाँ महिला गवर्नर हैं, महिलाएँ कई शहरों की मेयर हैं, सीनेटर और संसद सदस्य हैं, अदालतों की न्यायाधीश हैं, जिनमें सर्वोच्च न्यायालय भी शामिल है। यह बहुत संभव है कि भविष्य में किसी समय कोई महिला अमेरिका की राष्ट्रपति बन जाएगी।

मध्य युग में ननों के धर्मसंघ में कई मशहूर मठाधीश रही थीं, जिनके अपने ख़ुद के मठ थे और जो प्रबुद्ध व प्रेरित थीं। वास्तव में वे इतनी असाधारण दीप्तिमान बन गईं कि अपने युग के पुरुषों से ज़्यादा जगमगाने लगीं। पुरुष डर गए और उन्होंने इन उत्कृष्ट व मशहूर आध्यात्मिक करियरों को शुरुआत में ही रोक दिया। वे प्रतिष्ठित विद्वान और असाधारण एक्ज़ीक्यूटिव भी थीं, लेकिन उनके पुरुष सहकर्मियों ने उनके पर कतरने का फ़ैसला किया। यदि इन पुरुषों को सत्य का पता होता, तो वे आनंदित और बेहद ख़ुश होते कि उनके धर्मसमुदाय की सदस्य आगे, ऊपर और ईश्वर की ओर बढ़ रही है। किसी दूसरे को रोकना और बाधित करना अपनी ख़ुद की प्रगति और तरक्की में अवरोध रखना है।

जीव विज्ञानी और प्रकृति विज्ञानी हमें बताते हैं कि कोई भी पशु सहज बोध से जीते समय महिला से प्रधान नहीं होता है, हालाँकि कई उदाहरण हैं, जहाँ स्त्री पुरुष पर हावी रहती है। युगों-युगों से पुरुष अपने मस्तिष्क का दुरुपयोग करके स्त्री पर हावी रहा है और उसने स्त्री की जीववैज्ञानिक भूमिका की वजह से उसका शोषण किया है।

रूपकों को भिन्न स्तरों पर पढ़ा जा सकता है। सपनों की तरह। कई की एक से अधिक व्याख्याएँ होती हैं। आदम और हव्वा आपके चेतन और अवचेतन मन का प्रतिनिधित्व करते हैं। पुरुष और महिला। आदम हर पुरुष का प्रतिनिधि है। जो सर्प आपको प्रलोभन में डालता है, वह आपकी पाँच इंद्रियों का प्रतिनिधि है, जो कई बार आपको धोखा देती हैं और आपसे छल करती हैं और शायद आपको प्रलोभन देती हैं या एक शक्ति में विश्वास से दूर जाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। आपको अपनी पाँच इंद्रियों के अधीन नहीं रहना चाहिए, जिनमें अलग-अलग धारणाएँ होती हैं, अच्छी और बुरी। पाँच इंद्रियों का दिया ज्ञान आपके जीवन को संचालित करने के लिए पर्याप्त नहीं है, क्योंकि तब आप सभी तरह के झूठे ज्ञान, डर, शंकाओं तथा नकारात्मक सुझावों से भर जाते हैं।

अदनवाटिका कहानी के कई स्तर हैं; लेकिन वास्तव में देखा जाए, तो आप ख़ुद अदनवाटिका हैं। चार नदियाँ आपकी आध्यात्मिक, मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक प्रकृतियों का प्रतिनिधित्व करती हैं। वे आपके शरीर की भी रूपक हैं, क्योंकि वे आपके शरीर के चार द्रव तंत्रों का प्रतिनिधित्व करती हैं: सेरीब्रल-स्पाइनल तंत्र, सहानुभूतिपूर्ण नर्व तंत्र, रक्त संचार तंत्र और आंत्र तंत्र। बाग की फूल-पत्ती, वनस्पति और पशु जीवन आपके

शरीर की वनस्पतिजात और प्राणिजात का प्रतिनिधित्व करते हैं: शरीर की वनस्पतिजात (वृद्धि) और शरीर की प्राणिजात (कोशिकाएँ)। इस बाग की देखभाल एक पुरुष और एक महिला करते हैं - आपका चेतन और अवचेतन मन। अदनवाटिका के रूपक का संबंध सेक्स से नहीं, लिंग से है। यह हम सभी में पुरुष और स्त्री सिद्धांतों के संबंध बताता है; यानी चेतन और अवचेतन मन।

हव्वा यानी अवचेतन को सोते हुए आदम की पसली से निकालकर बनाया गया था। ज़ाहिर है, यह मनोवैज्ञानिक है। इसे देखने का एक तरीक़ा यह है कि नींद में अवचेतन मन नियंत्रित करता है और प्रकट होता है। पसलियों का पंजर आपके शरीर के सभी अति महत्त्वपूर्ण अंगों की रक्षा करता है। पसली का एक अर्थ आपके अवचेतन मन की संरक्षणात्मक प्रकृति का नैसर्गिक प्रतीक है, क्योंकि आपकी पसलियाँ आपके शरीर के सभी अति महत्त्वपूर्ण अंगों की रक्षा करती हैं। यह सिर्फ़ एक रूपक है। नींद के दौरान आपको सपने में जवाब मिलते हैं - अक्सर जब आप सोए होते हैं, तो किसी जटिल समस्या का पूरा समाधान आपको दे दिया जाता है।

आपका अवचेतन मन आपके सोते समय सभी अति महत्त्वपूर्ण प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है। पसली का अर्थ विचार या योजना भी है और जब आप विचार को भावनाकृत कर देते हैं और इसके बारे में उत्साही बनते हैं, तो आप हव्वा का आह्वान करते हैं, व्यक्तिपरक या भावनात्मक शक्ति का, जो सृजनात्मक माध्यम है। भावना विचार और आपके दिमाग़ में आविष्कार के बाद आती है। इसीलिए स्त्री सुदूर पूर्व के कुछ देशों में पुरुष का अनुसरण करती है। पुरुष आगे चलता है और स्त्री अपने सिर या पीठ पर वज़न रखकर पीछे चलती है। लोग इन चीज़ों का शाब्दिक अर्थ लगाते हैं, जो ज़ाहिर है बकवास है।

यह शाब्दिकता का शाप है। कहा जाता है कि सर्प की बात सुनने के लिए हव्वा को शाप दिया गया था। उसे उसके पति के अधीन रखा गया था। अवचेतन पति (चेतन मन) के अधीन होता है, न सिर्फ़ अच्छे के लिए, बल्कि बुरे के लिए भी। सर्प की बात सुनना मूर्खतापूर्ण है, जिसका मतलब सरल भाषा में है, विश्व के झूठे विश्वास, पाँच इंद्रियों का मिथ्याप्रचार। सर्प जीवन सिद्धांत या ईश्वर का दूसरा नाम है, बस इसका मतलब है ईश्वर का विपरीत, जीवन, ईश्वर और सृष्टि की रुग्ण, मुड़ी-तुड़ी, विकृत अवधारणा।

केवल एक ही शक्ति है। जब आप इस शक्ति का सृजनात्मक तरीक़े से, सौहार्दपूर्ण तरीक़े से और शांतिपूर्ण इस्तेमाल करते हैं, तो लोग इसे ईश्वर, अल्लाह, ब्रह्म, स्वास्थ्य या ख़ुशी कहते हैं। जब आप इस शक्ति का इस्तेमाल अज्ञान से, मूर्खतापूर्ण ढंग से, दुर्भावना से करते हैं, तो लोग इसे शैतान, पागलपन, डर, अज्ञान, अंधविश्वास, बीमारी आदि कहते हैं। केवल एक ही शक्ति है। आप इसका इस्तेमाल कैसे करते हैं? अच्छाई और बुराई आपके ख़ुद के मन में है। यह आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि है।

यदि आप किसी कैंसर के रोगी से मिलने जाते हैं, तो क्या आपको इस विचार से कष्ट होता है कि यह आपको भी हो सकता है? प्रलोभन देने वाला कहाँ है? यह आपके ख़ुद के दिमाग़ में है। नकारात्मक विचार को मार डालें। इसे तुरंत दफ़ना दें और यह दृढ़ कथन कहें:

“मेरे भीतर की आत्मा ईश्वर है। यह सर्वदा जीवित है, सर्वज्ञानी है। इसे चोट नहीं पहुँचाई जा सकती। यह बीमार नहीं पड़ सकती। यह सर्वशक्तिमान है, सर्वोच्च है।” यह नज़रिया आपकी रक्षा करेगा।

रूपक मूर्त या स्थूल विचारों के ज़रिये आध्यात्मिक अर्थ का वर्णन है। यह किसी दूसरे विषय के वेश में एक वेश का आलंकारिक वर्णन है।

जब मैं छोटा था, तो मैंने अपने चर्च के पादरी से पूछा कि अदनवाटिका कहाँ थी। उन्होंने कहा कि यह टाइग्रिस और यूफ़्रेट्स के बीच में थी और फिर उन्होंने कहा कि मैं आगे कोई सवाल नहीं पूछूँ। यदि कोई चीज़ सच है, तो यह एक ख़ास तरीक़े से सच होती है। किसी भी जगह ऐसा कोई बाग नहीं है और कभी कोई वास्तविक अदनवाटिका नहीं थी। दोनों वृक्ष आपके भीतर हैं। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से सच है। जब हम छोटे थे, तो हम सभी को निर्देश और विचार मिले हैं, अच्छे और बुरे, झूठे और सच्चे। हमारे भोले मन ने उन्हें स्वीकार कर लिया। बीजों की तरह ये विचार हमारे भीतर बड़े हुए और मन की निश्चित अवस्थाएँ बन गए। उनमें से कुछ डर और जुनून बन गए। शायद कुछ विचार डर और पूर्वाग्रहों पर आधारित थे; बाक़ी शायद स्वर्णिम नियम से: ईमानदारी, अखंडता, सद्भाव आदि। तो अच्छाई और बुराई का वृक्ष, इसलिए आपके भीतर है।

स्वर्णिम नियम में निश्चित विश्वास अच्छा है; और यह झूठा विश्वास है कि ईश्वर आपको सज़ा देने वाला है या आप क्रोधित ईश्वर के हाथों सज़ा पाने वाले पापी हैं। लोग इन झूठे विश्वासों के साथ बड़े हुए हैं, लेकिन जीवन का वृक्ष वहाँ है, जो आपमें ईश्वर की उपस्थिति है।

हमारे धार्मिक विश्वास हमें तब दिए गए थे, जब हम छोटे थे। किसी वृक्ष पर फल की तरह हमें भी अपने अवचेतन मन में बोए गए विश्वासों के अनुसार फल मिलते हैं। आज के धर्मयुद्धों में हमारे भीतर के वृक्ष से बुरे फल पैदा होते हैं। सभी बीज अपनी क़िस्म की फ़सल देते हैं। अच्छाई और बुराई का वृक्ष हमारा ख़ुद का मन है, जो अच्छाई और बुराई में विश्वास कर रहा है, जो संसार की मुश्किलों का कारण है। केवल एक ही शक्ति है - दो नहीं, तीन नहीं या एक हज़ार नहीं।

बाइबल में “पुरुष” का अर्थ है चेतन मन और “स्त्री” का अर्थ है अवचेतन मन। जब *बाइबल* कहती है कि महिला को हर चीज़ में पुरुष के अधीन रहना चाहिए, तो इसका शाब्दिक अर्थ नहीं निकालें। अवचेतन मन चेतन मन की निष्ठापूर्वक सेवा करता है। जो भी छाप इस पर छोड़ी जाती है, उसे यह आकार देता है। जो भी विचार भावनामय किए जाते हैं और सच महसूस किए जाते हैं, वे अवचेतन मन पर अपनी छाप छोड़ देते हैं। अच्छी हो या बुरी, अवचेतन मन पर जो भी छाप छोड़ी जाती है, उसे यह आकार, कार्य, अनुभव और घटना के रूप में साकार कर देता है। अवचेतन मन मानसिक दबाव या शक्ति या बाध्यता पर प्रतिक्रिया नहीं करता है। यह आपके अनुनय, आपके अहसास, आपकी प्रेम प्रकृति, आपकी भावनात्मक प्रकृति पर प्रतिक्रिया करता है। आप चेतन मन में जिसे भी प्रमुखता से स्वीकार करते और विश्वास करते हैं, उसे आपका अवचेतन मन स्वीकार कर लेगा। यह

आपके विश्वासों को स्वीकार करता है। यह उसे स्वीकार करता है, जिस पर आप अपने चेतन, तार्किक मन में सच्चा यक़ीन करते हैं। आपका अवचेतन इसे साकार कर देगा।

आपको बताया गया है, पति पत्नी का मुखिया होता है। देखिए, यह स्त्री-पुरुषों के संबंध के बारे में शब्दशः सच नहीं है। लेकिन यह चेतन और अवचेतन मन के बारे में सच है - जो हर एक के भीतर पुरुष और स्त्री पहलू हैं।

जब *बाइबल* कहती है कि जो अपनी पत्नी से प्रेम करता है, वह ख़ुद से प्रेम करता है और वे दोनों एक ही मांस बन जाएँगे, तो यह आपकी ख़ुद की चेतना का रहस्य है, आपके भीतर के पुरुष और स्त्री सिद्धांत। जब आपका चेतन और अवचेतन किसी चीज़ पर सहमत हो जाते हैं, तो आपकी प्रार्थना का हमेशा जवाब मिलता है। दोनों पृथ्वी की किसी भी चीज़ पर सहमत होंगे, तो उसे मेरे पिता द्वारा स्थापित कर दिया जाएगा, जो कि स्वर्ग में हैं।

यदि आपका चेतन और अवचेतन मन सौहार्द, समृद्ध, सफलता और उपलब्धि पर सहमत हैं, तो इसे साकार होना होगा, क्योंकि आप एक नियम पर चल रहे हैं। चूँकि आपके चेतन या अवचेतन मन में कोई युद्ध नहीं है, इसलिए आपको अपनी प्रार्थना का सफल जवाब मिलेगा। चेतन मन पुरुष पहलू है और यह अवचेतन मन या स्त्रैण पर प्रधानता रखता है। वह बनने की भावना लाएँ, जो आप बनना चाहते हैं और आप वह बन जाएँगे। प्रकाश में चलें कि यह ऐसा ही है।

बाइबल पुरुष और महिला सिद्धांत की अंतर्क्रिया के बारे में बात कर रही है। उन दिनों चेतन और अवचेतन मन, या व्यक्तिपरक मन या वस्तुपरक मन जैसी शब्दावली नहीं थी। ये तो आधुनिक युग में उत्पन्न हुई हैं। जब मन के ये दो पहलू सामंजस्य और शांति में काम करते हैं, एकमत में काम करते हैं, तो इस मेल से स्वास्थ्य, दौलत, ख़ुशी और सच्ची अभिव्यक्ति का फल मिलता है।

पुरुषों और महिलाओं में पुरुष और स्त्री सिद्धांत की असामंजस्यपूर्ण अंतर्क्रिया संसार के तमाम दुखों और कष्ट का कारण है। इसलिए, उन चीज़ों के बारे में सोचें, जो भी चीज़ें सच्ची हैं, जो भी चीज़ें न्यायपूर्ण हैं, जो भी चीज़ें प्यारी हैं और जो भी चीज़ें अच्छी हैं। दिन भर इन्हीं चीज़ों पर सोचें।

बाइबल में विवाह आपके विचार और भावना का मेल है। जब ये दोनों एक होते हैं और सृजनात्मक होते हैं, तो इस मेल से एक संतति होती है। यदि आपके विचार ईश्वर-सदृश हैं, आपकी भावनाएँ आपके विचार से उत्पन्न हो रही हैं, तो आपका हृदय ईश्वर के प्रेम का प्याला होगा। *बाइबल* में सच्चा विवाह ईश्वर के साथ अपने एकत्व का अहसास है। उस मेल से आत्मा के सभी फल मिलते हैं: प्रेम, आनंद, शांति, समृद्ध, सुरक्षा, ख़ुशी और स्फूर्ति।

किसी पुरुष या महिला को सिर्फ़ शरीर के रूप में नहीं देखना चाहिए। आप एक मानसिक और आध्यात्मिक जीव हैं। आपका शरीर एक वाहन है और आपके विचारों, भावनाओं, कल्पनाओं तथा विश्वासों का चित्र है। आत्मा, चेतना, जागरूकता, मैं हूँ, जीवन सिद्धांत हर व्यक्ति की वास्तविकता है। इसे जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान कहा जाता है। जब

आप कहते हैं मैं हूँ, तो आप अपने भीतर ईश्वर की उपस्थिति और शक्ति की घोषणा कर रहे हैं। यह एक अनाम नाम है। इसका मतलब है: अस्तित्व, जीवन, जागरूकता।

बाइबल जीवन के आध्यात्मिक नियमों और सत्यों के बारे में काफ़ी बात करती है। यह एक तरह से पुरुषों और महिलाओं के बारे में बात नहीं कर रही है। *बाइबल* मस्तिष्क की कार्यविधि जानती थी और यह उससे बहुत अच्छी तरह से परिचित थी, जिसे हम आज असामान्य मनोविज्ञान कहते हैं। लगभग 300 साल तक ईसाई धर्म के शुरुआती शिक्षकों और लीडरों ने महान काम किए, जिनमें चमत्कारी उपचार शामिल थे। वे सत्य के अग्निकुंड जैसे थे। आप सभी महान रोमन सम्राट कॉन्स्टैन्टाइन का इतिहास जानते हैं, जिन्होंने शुरुआती चर्च को एक विशाल संगठन के रूप में व्यवस्थित किया, धार्मिक संस्कार, धार्मिक क्रियाएँ, अनुष्ठान और शास्त्रगत नियम, रूढ़ियाँ और नियम स्थापित किए, जिनमें विश्वास किया जाए। यह बाहर तो विकास करता रहा, लेकिन अंदर धीरे-धीरे मरने लगा।

यह विश्व के सभी धर्मों के बारे में सच है। उनके पुजारी, पादरी और लीडर सारे वरदानों और समृद्ध के असली स्रोत को भूल गए। वे आकार, अनुष्ठान, तंत्र, पदक्रम पर ध्यान देने लगे और सृजनकर्ता के बजाय निर्मित चीज़ की आराधना करने लगे। हमेशा प्रकाश और सच्ची बुद्धिमत्ता के लिए अपने दिव्य केंद्र को देखें। यदि किसी व्यक्ति में बुद्धिमत्ता की कमी है, तो उसे ईश्वर से माँगना चाहिए, "जो मुक्तहस्त से सभी को देता है और भर्त्सना नहीं करता।"

हमें बताया गया है कि सैमसन की शक्ति उसके बालों में थी। बाल दिव्य ऊर्जा के विचारों और प्रकटीकरण के प्रतिनिधि हैं - आपके मानसिक साँचे और नज़रिये के। आपको इसे शाब्दिक अर्थ में नहीं लेना चाहिए। इसीलिए पुरुष के बाल छोटे काटे जाते हैं। इसे शाब्दिक अर्थ में नहीं लेना चाहिए, क्योंकि इसका आपके सिर के ऊपर के वास्तविक बालों से कोई संबंध नहीं है। पुरुष बाल काटता है, जिसका मतलब है कि वह सारे द्वेष, शत्रुता, घमंड, पूर्वाग्रह और वैर से मुक्ति पा लेता है। दिव्य प्रेम, क्षमा के भाव और अपने भीतर के ईश्वर को ऊपर उठाने के साथ तादात्म्य करने पर उसका सिर या उसका चेतन मन सचमुच खुला होता है, क्योंकि उसने सारे झूठे विश्वासों, घमंड और गर्व को हटा दिया है और अब वह प्रार्थना के लिए तैयार है। उसने असीमित के सामने ख़ुद को विनम्र कर लिया है। वह ध्यान लगाने और आध्यात्मिक विकास करने के लिए तैयार हो चुका है।

इसकी ओर प्रतीकात्मक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें, तो किसी पुरुष के लंबे बाल झूठी अवधारणाओं और झूठी रायों का संकेत देते हैं, जिनके साथ नकारात्मक भाव, बौद्धिक घमंड और अहंकार तथा सर्वज्ञानी नज़रिया शामिल होता है।

मेरे धर्मसमुदाय की एक महिला ने मुझसे पूछा कि ऐसा क्यों था कि युगों-युगों से महिलाओं को संपत्ति के रूप में देखा जाता था, पुरुष से हीन और उसके अधीन। उसने बताया कि पुराने यूरोप में उसकी महिला पूर्वज कमरे से बाहर चली जाती थी, जब कोई पुरुष उसके पति से मिलने आता था। जैसा पहले बताया गया है, मनुष्य का अवचेतन मन चेतन मन के अधीन होता है। पुरुष यानी चेतन मन यानी बुद्धि प्रधान है। इसका बस यह

अर्थ है कि आपके चेतन मन को चौखट का पहरेदार होना चाहिए और यह ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी ऐसी चीज़ आपके अवचेतन मन में दाख़िल न हो, जो आपकी आत्मा को आनंद, आस्था, विश्वास, स्फूर्ति या उत्साह से न भरती हो। यदि आप किसी निर्माता को ईंटें रखते देखते हैं और एक ईंट दूसरी ईंट के नीचे होती है, तो दोनों ईंटों का महत्त्व समान होता है। यह आपके बनाए घर के बारे में भी सही है। नीचे वाली ईंट हीन स्थिति में है; लेकिन यह उपयोगिता या महत्त्व में हीन नहीं है। एक ईंट दूसरी ईंट से नीचे रखी गई है, बस इतनी सी बात है। यह किसी दूसरी ईंट जितनी ही महत्त्वपूर्ण है। यही आपके अवचेतन मन के साथ है, जिसे *बाइबल* में महिला कहा गया है। आपका चेतन मन आपके अवचेतन मन को नियंत्रित करता है, लेकिन दोनों अनिवार्य हैं; और अवचेतन मन आपके चेतन मन के सुझावों, आदतन सोच व छवियों का अनुगामी होता है। आपका अवचेतन मन आपके चेतन मन के प्रबल विचार पर प्रतिक्रिया करता है।

हमारी एक रेडियो श्रोता एक बड़े कॉरपोरेशन में सेक्रेटरी है। वह रिटायर होने वाली है। उसने मुझे लिखकर बताया कि उसने मेरे दैनिक रेडियो प्रसारण में सुना था कि अगर आप अपनी तसवीर किसी विमान या जहाज़ पर देखें - इसकी वास्तविकता को सचमुच महसूस करें। (मिसाल के तौर पर, यदि आप किसी समुद्री जहाज़ पर यात्रा करना चाहते हों, तो आपको उस घटना की तसवीर इसी समय देखनी चाहिए। यह महसूस करें कि आप डेक पर बैठकर तारों को देख रहे हैं, जहाज़ की चरमराहटों को सुन रहे हैं, नमकीन समुद्र की ख़ुशबू ले रहे हैं, अपने चेहरे पर समुद्र की हवा महसूस कर रहे हैं और नीले समुद्र को निहार रहे हैं।) उस दृश्य पर ध्यान केंद्रित करें और इसे पूर्णतः स्पष्ट और वास्तविक बना लें, ताकि जब आप ध्यान की अवधि के बाद अपनी आँखें खोलें, तो आप सचमुच चकित रह जाएँ कि आप जहाज़ पर नहीं हैं। आपकी भावना इतनी सच्ची थी, यह इस बात का अचूक संकेत है कि आपने इसे अपने अवचेतन मन में बैठा लिया है और यह घटित हो जाएगा। भले ही आपके पास उस यात्रा लायक़ पैसे न हों, लेकिन यदि आप यह विचार अपने अवचेतन में बैठाने में सफल हो जाते हैं, तो यह निश्चित रूप से ऐसे तरीक़े से साकार हो जाएगा, जिसके बारे में आप कुछ नहीं जानते हैं।

उसने इस तकनीक का अनुसरण किया और तीसरी रात को वह यह दृढ़कथन कहते हुए सो गई: “यात्रा, यात्रा, यात्रा।” जब वह अगली सुबह जागी, तो उसके मन में इसके बारे में प्रार्थना करने की आगे कोई इच्छा नहीं थी, क्योंकि वह इस विचार को अपने अवचेतन मन में बैठाने में सफल हो गई थी। इसके बाद की घटना रोचक थी। वित्तीय सलाहकार से रिटायरमेंट लाभों पर चर्चा करते वक़्त उसे पता चला कि वह अपने 4,01,000 डॉलर के रिटायरमेंट अकाउंट के निवेशों को इस तरह व्यवस्थित कर सकती है, ताकि वह एक महीने की समुद्री यात्रा का आनंद ले सके।

आपके विचार या मानसिक छवि को पालने का *बाइबल* में यही मतलब है। बच्चे को जन्म पुरुष नहीं, स्त्री देती है। वह यात्रा के बारे में सोचने लगी, दूसरे देशों के नक़्शे लेकर आई और सारे विदेशी बंदरगाहों की यात्रा करने में रुचि लेने लगी। इस तरह उसने अपने

अवचेतन मन की शक्ति को जाग्रत कर दिया, क्योंकि उसने भावना, रुचि और उत्साह को जाग्रत कर दिया था। फिर व्यक्तिपरक मन ने अपने ख़ुद के तरीक़े से इसे साकार कर दिया।

आपके भीतर का स्त्रैण तत्व हमेशा आपके भाव, आपकी भावना की प्रकृति और आपकी व्यक्तिपरकता का प्रतिनिधित्व करता है। पुरुष किसी महिला से सगाई करता है; और यदि वह सफलतापूर्वक प्रेम जताता है, उससे प्रेम करता है, उसकी परवाह करता है और उसे बताता है कि वह कितनी अद्भुत है और उसके प्रति वफ़ादार बना रहता है, तो धीरे-धीरे इसकी परिणिति विवाह में हो जाती है। प्रार्थना भी किसी महिला के सामने प्रेम जताने जैसी है, उसे बताकर कि आप उसे कितना प्रेम करते हैं, आप उसकी कितनी परवाह करते हैं, उसे तोहफ़े देकर और उसे उन्नत करके, उसे शुभकामना देकर और अपनी आँखों का तारा बनाकर आप इसे पोषण दे रहे हैं, क़ायम रख रहे हैं और प्रेम दे रहे हैं - आपके मन का विचार। धीरे-धीरे यह परासरण के जरिये आपके अवचेतन मन में धँस जाएगा और यह किसी बीज की तरह उग जाएगा। आपका इससे विवाह हो जाता है। आपकी प्रार्थना का जवाब संतान है।

इसलिए प्राचीन लोगों ने प्रार्थना की प्रक्रिया को प्रणय-निवेदन के बहुत समान पाया, जहाँ कोई पुरुष किसी महिला के सामने प्रणय-निवेदन करता है, उसके प्रति वफ़ादार रहता है और फिर इसकी परिणिति विवाह में होती है। आपका अवचेतन मन आपके विचारों को नहीं चुनता है। यह काम तो आपके चेतन मन का है। आपका चेतन मन चुनने वाला, इच्छा करने वाला मन है। इसीलिए अवचेतन मन को अज्ञानी, तानाशाह, निरंकुश, घमंडी और स्वेच्छाचारी चेतन मन प्रदूषित कर सकता है। जब चेतन मन बुरे, शत्रुतापूर्ण, नफ़रत भरे और प्रतिशोधात्मक विचारों के रूप में गुंडों, हत्यारों और लुटेरों का स्वागत करता है, तो ये अवचेतन को प्रदूषित और दूषित कर देते हैं। इससे मन, शरीर व व्यवसाय के सभी तरह के रोग और विकार उत्पन्न हो जाते हैं। इस तरह का चेतन मन हर एक में हो सकता है, चाहे उसका लिंग जो भी हो।

द्वेष या हिसाब बराबर करने की इच्छा में संलग्न होने पर आपका अवचेतन नकारात्मक और विनाशकारी अंदाज़ में प्रतिक्रिया करता है। मनोदैहिक डॉक्टरों का आधुनिक शोध बताता है कि उन्हें कैंसर रोगियों में विध्वंसकारी भाव मिले। *बेटर हेल्थ* पत्रिका में निवारण पर एक लेख में ट्यूमर विशेषज्ञ डॉ. सिमॉन्टन बताते हैं: "कैंसर रोगी के कुछ व्यक्तित्व लक्षण, जिन्हें दूसरे वैज्ञानिकों ने ग़ैर-कैंसर रोगियों से बहुत भिन्न पाया है, हैं: द्वेष रखने की प्रवृत्ति और शत्रुता व्यक्त करने की योग्यता में दुर्बलता, आत्म-दया की प्रवृत्ति, सार्थक, दीर्घकालीन संबंध बनाने और क़ायम रखने में मुश्किल, कमज़ोर आत्म-छवि, साथ ही एक या दोनों अभिभावकों द्वारा बुनियादी अस्वीकृति का अहसास। फलस्वरूप यह व्यक्ति जीवन इतिहास का वह साँचा बना लेता है, जो आम तौर पर कैंसर रोगियों में देखा जाता है।"

डॉ. सिमॉन्टन अपने लेख के उपरोक्त उद्धरण में बताते हैं कि नकारात्मक, विध्वंसकारी भावनाएँ मानव शरीर में विनाशकारी रोग उत्पन्न कर सकती हैं।

इसीलिए *बाइबल* कहती है कि महिला का सिर (आपका अवचेतन) दिव्य विचारों द्वारा शासित होना चाहिए, दिव्य प्रेम द्वारा पाला जाना चाहिए। यह शांति, सुरक्षा, स्वास्थ्य और समृद्ध की गारंटी देती है।

"महिला (आपका अवचेतन) की हिफ़ाज़त और रक्षा हमेशा आपके चेतन मन को करनी चाहिए। महिला पुरुष का सुख है।" ग्लोरी शब्द ग्लोरे से आया है; यानी जो भी विचार सच्चे हैं, प्यारे हैं, उदात्त और ईश्वर-सदृश हैं। ग्लो का अर्थ है उष्णता और प्रेम तथा रे शब्द का अर्थ है प्रकाश। जब आप उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो सच्चा, प्यारा, उदात्त और ईश्वर-सदृश है, तो वे आध्यात्मिक परासरण की प्रक्रिया से आपके अवचेतन मन में आने का रास्ता बना लेंगे। वे अपनी चमक, उष्णता और प्रकाश आपके सभी कामों पर डालेंगे।

अगर आप अपने भावनात्मक जीवन को शासित, नियंत्रित और निर्देशित नहीं करते हैं, तो आप सभी तरह के नकारात्मक विचारों, डरों और निराशावादी भविष्यवाणियों पर प्रतिक्रिया करेंगे, जो दिन-रात हम पर हमला करती हैं। फिर ये अतार्किक भाव आपको नकारात्मक क्रिया और प्रतिक्रिया की ओर प्रेरित करेंगे और धकाएँगे। जब आप अपने मन के पलंग पर बुराई, नफ़रत, ईर्ष्या, द्वेष, शत्रुता या दुर्भाव के साथ सोते हैं, तो *बाइबल* की भाषा में आप व्यभिचार कर रहे हैं। इससे बुरी संतति का जन्म लेना तय है।

स्त्रियों के बाल इसलिए नहीं काटे जाते हैं, क्योंकि बाल चेतन मन में सिंहासन पर रखे गए प्रबल विचारों के प्रतीक हैं, सद्भाव के द्योतक हैं और ईश्वर के सत्यों द्वारा हर समय इनकी रक्षा करनी चाहिए तथा प्रेमपूर्ण ईश्वर की उपस्थिति द्वारा इनकी हिफ़ाज़त करनी चाहिए। प्रतीकात्मक रूप से पुरुष के बाल छोटे करने चाहिए, जैसा पहले बताया गया है, इस अर्थ में कि उसकी बुद्धि पर ईश्वर की बुद्धिमत्ता का लेप हो और उसे सर्वोच्च दृष्टिकोण से ईश्वर के सत्यों पर मनन करना चाहिए। युगों-युगों से पुरुषों ने अपने बाल लंबे और छोटे रखे हैं, लेकिन *बाइबल* आपके विचार जीवन, आपके मानसिक साँचों, आपसे निकलने वाले कंपनों और केंद्रित ध्यान के बारे में बात कर रही है।

प्रतीकात्मक ढंग से और *बाइबल* की दृष्टि से बोलते हुए लंबे बाल किसी पुरुष के लिए ग़लत होंगे, क्योंकि इससे यह संकेत मिलेगा कि वह आध्यात्मिक तर्क द्वारा नहीं, बल्कि नकारात्मक भावों और सामूहिक मन से प्रेरित है। इसी अनुसार महिला के बाल नहीं काटने चाहिए, जिसका मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक संदर्भ में यह मतलब है कि उसका मन शांत नहीं है, कि उसके पास ईश्वर या ईश्वर सदृश विचार पति के रूप में नहीं हैं। दूसरे शब्दों में, अज्ञान, डर और अंधविश्वास उसे नियंत्रित कर रहे हैं और वह मुक्ति या सदाचार की पोशाक में नहीं है। जो महिला पोशाक में नहीं होती है, वह *बाइबल* और इसके आंतरिक अर्थ की रोशनी में अस्थिर, मनोरोगी, हर बहने वाली हवा के वशीभूत हो जाती है।

यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि आप पुरुष हों या महिला, आपको अपने बालों के संदर्भ में उपरोक्त बातों को शाब्दिक रूप से लेने की ज़रूरत नहीं है। चाहे बाल लंबे हों या छोटे, पुरुष ईश्वर-सदृश इंसान बन सकता है। समस्या उसके बालों या सिर में नहीं है, बल्कि

इसमें है कि वह मन के नियमों या आत्मा के तरीक़े का किस तरह इस्तेमाल करता है। अपना ध्यान ईश्वर और सारी अच्छी चीज़ों पर रखना सारी समस्याओं का जवाब है। फिर आप अपने लिए एक अद्भुत भविष्य की भविष्यवाणी कर रहे हैं। क्योंकि हमें बताया गया है कि जब आपकी निगाह ईश्वर पर टिकी होती है, तो आपकी राह में कोई बुराई नहीं आती है।

चेतन मन को पवित्र बच्चे का मार्गदर्शक और संरक्षण देने वाला बनना चाहिए। वह बच्चा है आपके भीतर मौजूद ईश्वर की उपस्थिति व शक्ति की जागरूकता। आप अपने भीतर की दिव्य उपस्थिति, मैं हूँ, अपने भीतर की ईश्वरीय उपस्थिति के बारे में जागरूक बनते हैं, जिसे *बाइबल* में बच्चा कहा गया है - आध्यात्मिक विचार, अपने भीतर की उस शक्ति और उपस्थिति के प्रति आपकी जाग्रति।

आपका विचार आपका चेतन मन है और आपकी भावना अवचेतन मन है। जब ये दोनों शांति और सौहार्द में एक होते हैं, तो आपकी प्रार्थना का जवाब मिल जाता है। इसे ईश्वर का कार्य कहा जाता है। आपका चेतन और अवचेतन जब किसी चीज़ पर एक होते हैं, तो एक बच्चा, एक अभिव्यक्ति, एक बेटा होता है, जो अपने माता-पिता का साक्षी है; दूसरे शब्दों में, आपकी प्रार्थना का जवाब। यह आपके चेतन और अवचेतन मन के मेल का साक्षी होता है। आपका मन इसी तरीक़े से काम करता है। इसका ज्ञान पवित्र संतति या बुद्धिमत्ता का आपमें जन्म है।

अपने चेतन और अवचेतन मन के बीच सौहार्दपूर्ण, समकालिक और सुखद संबंध का अभ्यास करें; फिर आप स्वास्थ्य, शांति, शक्ति और सुरक्षा पा लेंगे। अपने मन में सही विचार को सिंहासन पर बैठाएँ; फिर आप अपने हृदय में सच्ची भावना का अनुभव करेंगे। आपके विचार और भावना का मेल आपमें विवाहित जोड़े का प्रतिनिधित्व करता है। जब वे एक हो जाते हैं, तो तीसरा तत्व, शांति, ईश्वर प्रवेश करता है और आप सफल प्रार्थना के आनंद का अनुभव करते हैं। अपने हृदय को ईश्वर के प्रेम या उसके जन्म हेतु नाँद के लिए प्याला बनने दें। फलस्वरूप आप संतान को व्यक्त करेंगे और पृथ्वी पर लाएँगे, जो ईश्वर या अच्छाई है। पृथ्वी का अर्थ है आपका शरीर, आपका माहौल, आपके जीवन के सभी पहलू।

आपका चेतन मन (जिसे पति कहा जाता है) मोटर है; अवचेतन मन को इंजन के रूप में देखा जा सकता है। आपको मोटर चालू करनी होगी और इंजन काम कर देगा। चेतन मन वह डायनैमो है, जो अवचेतन की शक्ति को जगाता है। अपनी स्पष्ट इच्छा, विचार या छवि को ज़्यादा गहरे मन तक पहुँचाने की दिशा में पहला क़दम है तनावरहित होना, ध्यान को गतिहीन करना, स्थिर और शांत बनना। मन का यह शांत, तनावरहित, प्रशांत नज़रिया बाहरी चीज़ों और झूठे विचारों को मन में आने से रोकता है, ताकि वे आपके आदर्श चित्र के मानसिक अवशोषण में हस्तक्षेप नहीं करें। यही नहीं, मन के इस शांत, निष्क्रिय, ग्रहणशील नज़रिये में न्यूनतम प्रयास की आवश्यकता होती है।

आपके भीतर एक अद्भुत शक्ति है। यह व्यक्तिपरक शक्ति है। इसी समय इस बात पर विश्वास कर लें कि आपके भीतर एक शक्ति है, जो आपके सामने वह प्रकट करने में सक्षम

है, जिसकी आप कल्पना करते हैं और जिसे आप सच महसूस करते हैं। दिवास्वप्न देखकर आलस में बैठने और सिर्फ़ मनचाही चीज़ों की कल्पना करने से ही वे आपकी ओर आकर्षित नहीं होंगी। आपको यह जान लेना चाहिए और विश्वास करना चाहिए कि आप मन के एक नियम को संचालित कर रहे हैं। ईश्वर की दी हुई अपनी शक्ति पर विश्वास करें और आप जिस चीज़ को चाहते हैं, उसे प्रकट करने के लिए अपने मन का सृजनात्मक इस्तेमाल करें। जान लें कि आप क्या चाहते हैं। अवचेतन मन विचार को आगे बढ़ाएगा। यह आपके भीतर की स्त्री है। यह सृजनात्मक शक्ति है। इसे माँ कहा जाता है, इसे गर्भ कहा जाता है, इसे पत्नी कहा जाता है; इसे कई नामों से पुकारा जाता है, लेकिन यही सृजनात्मक शक्ति है।

आपके भीतर इस बात का एक निश्चित, स्पष्ट तसवीर है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं। अपनी इच्छा पूरी होने की स्पष्टता से कल्पना करें। तब आप अपने अवचेतन मन को काम करने के लिए कोई निश्चित चीज़ दे रहे हैं। अवचेतन मन वह फ़िल्म है, जिस पर तसवीर छपती है। अवचेतन तसवीर को विकसित करता है और ठोस वस्तु के आकार में उसे आपकी ओर भेज देता है। कैमरा आप हैं, जो एकाग्रचित्त ध्यान के ज़रिये अपनी इच्छा के पूरे होने की चेतन कल्पना कर रहे हैं। जब आप यह काम तनावरहित, प्रसन्न मनोदशा में करते हैं, तो तसवीर अवचेतन मन की संवेदनशील फ़िल्म पर छप जाती है। आपको समय की भी ज़रूरत होती है - शायद दो-तीन मिनट या इससे ज़्यादा समय, जो आपके स्वभाव, भावना और समझ पर निर्भर करता है।

महत्त्वपूर्ण चीज़ यह याद रखना है कि समय उतना अहम नहीं है, जितना कि आपके मन या सोच की गुणवत्ता या भावना या आस्था की आपकी मात्र। आम तौर पर आपका ध्यान जितना ज़्यादा एकाग्र होता है और आप जितने ज़्यादा तल्लीन होते हैं और समय जितना ज़्यादा लगता है, आपकी प्रार्थना का जवाब उतना ही ज़्यादा आदर्श होता है। यक़ीन करें कि आपको मिल गया है और आपको मिल जाएगा। जो भी चीज़ें तुम प्रार्थना में माँगोगे, यक़ीन करो कि तुम्हें वे मिल गई हैं और तुम उन्हें पा लोगे।

विश्वास करना इसके होने की अवस्था में जीना है। यह ईश्वर के सत्यों के प्रति सजीव होना, किसी चीज़ को सच के रूप में स्वीकार करना है या इसके होने की अवस्था में रहना है। जब आप अपनी मनोदशा, अपनी भावना को क़ायम रखते हैं, तो आप सफल प्रार्थना का आनंद अनुभव करेंगे। इस तथ्य को स्वीकार करें कि आपके पास आंतरिक सृजनात्मक शक्ति है। इसे सकारात्मक विश्वास बनने दें। यह असीमित शक्ति आपके विचार पर प्रतिक्रिया करती है। इस सिद्धांत को जानने, समझने और अमल करने से शंका, डर और चिंता धीरे-धीरे ग़ायब हो जाते हैं। याद रखें, ज़्यादा गहरा मन आपके विचार पर प्रतिक्रिया करता है। आपके ज़्यादा गहरे मन ने आपकी आदतन सोच और छवियों को दिन में चौबीस घंटे उत्पन्न किया है। यही इस कहावत का अर्थ है: “चलो हम इंसान को अपनी छवि के अनुसार और अपने जैसा बनाते हैं।” आइए, हम आपकी आदतन सोच और छवियों के आधार पर सारा प्रकटीकरण (यानी, आपका चेतन और अवचेतन मन) करें। जीवन सिद्धांत

को उस साँचे में प्रवाहित होने दें, जो आपके आदतन विचारों और छवियों को ढालता है। तो अवचेतन मन, जिसे व्यक्तिपरक या ज़्यादा गहरा मन कहा जाता है, इसकी अचेतन प्रज्ञा को सक्रिय कर देता है, जो आपकी ओर उन परिस्थितियों को आकर्षित करती हैं, जो आपकी सफलता के लिए आवश्यक हैं। आप जिस चीज़ को करने से प्रेम करते हैं, उसे करने का ख़ास ध्यान रखें। अगर आपको समझ में नहीं आ रहा हो कि यह क्या है, तो याद रखें कि आपके भीतर एक असीम प्रज्ञा है, जो सिर्फ़ जवाब जानती है। कहें: "असीम प्रज्ञा जीवन में मेरी सच्ची जगह मेरे सामने उजागर करती है कि मैं कहाँ, क्या कर रहा हूँ, जिसे करने से मैं प्रेम करता हूँ, दिव्य रूप से प्रसन्न, दिव्य रूप से समृद्ध। मैं उस संकेत का अनुसरण करता हूँ, जो मेरे चेतन, तर्कपूर्ण मन में स्पष्टता से आता है।" जब आप यह करते हैं, तो आपके चेतन मन में स्पष्ट जवाब आ जाएगा। इसे चूकना आपके लिए असंभव होगा। फिर आप उस संकेत का अनुसरण करते हैं, जो आपके पास आता है। फिर आपको पता चलेगा कि आपके सभी तरीक़े सुखद हैं और आपके सभी मार्ग शांति से भरे हैं।

सार

बाइबल में पुरुष और महिला आपके चेतन और अवचेतन मन की अंतर्क्रिया का ज़िक्र करते हैं। वे *बाइबल* में ड्रेस और पैंट नहीं पहनते हैं। वे आपके चेतन और अवचेतन मन के मेल का प्रतिनिधित्व करते हैं। हममें से प्रत्येक के भीतर पुरुष भी है और महिला भी। महिला का मतलब है आपका अवचेतन मन, जहाँ ईश्वर की असीम प्रज्ञा और असीमित बुद्धिमत्ता वास करती हैं।

ईश्वर की निगाह में पुरुष और महिलाएँ बराबर हैं। "पुरुष और स्त्री उसने बनाए।"

आपको अपने मन में नकारात्मक विचार, डर और संसार के झूठे विश्वास नहीं भरने चाहिए। इसके बजाय अपने चेतन मन में ईश्वर-सदृश विचारों व अमर सत्यों को सिंहासन पर बैठाएँ। जब आप इन सृजनात्मक विचार साँचों और अमर सत्यों से अपने मन को व्यस्त रखते हैं, तो आपका अवचेतन मन इसी अनुरूप प्रतिक्रिया करेगा। यह हर व्यक्ति के बारे में सच है, चाहे आपका लिंग जो भी हो। इसलिए आपका निर्माता आपका पति है; अवचेतन में ईश्वर के विचार, ईश्वर के सत्य भरने चाहिए, संसार के झूठे विश्वास नहीं।

केवल एक ही शक्ति है। जब आप इस शक्ति का सृजनात्मक तरीक़े से, सौहार्दपूर्ण तरीक़े से और शांतिपूर्ण इस्तेमाल करते हैं, तो लोग इसे ईश्वर, अल्लाह, ब्रह्म, स्वास्थ्य या ख़ुशी कहते हैं। जब आप इस शक्ति का इस्तेमाल अज्ञान से, मूर्खतापूर्ण ढंग से, दुर्भावना से करते हैं, तो लोग इसे शैतान, पागलपन, डर, अज्ञान, अंधविश्वास, बीमारी आदि कहते हैं। केवल एक ही शक्ति है। आप इसका इस्तेमाल कैसे करते हैं? अच्छाई और बुराई आपके ख़ुद के मन में है। यह आपके ख़ुद के विचार की गतिविधि है।

किसी पुरुष या महिला को सिर्फ़ शरीर के रूप में नहीं देखना चाहिए। आप एक मानसिक और आध्यात्मिक जीव हैं। आपका शरीर एक वाहन है और आपके विचारों,

भावनाओं, कल्पनाओं तथा विश्वासों का चित्र है। आत्मा, चेतना, जागरूकता, मैं हूँ, जीवन सिद्धांत हर व्यक्ति की वास्तविकता है। इसे जीवित आत्मा सर्वशक्तिमान कहा जाता है।

अपने चेतन और अवचेतन मन के बीच सौहार्दपूर्ण, समकालिक और सुखद संबंध का अभ्यास करें; फिर आप स्वास्थ्य, शांति, शक्ति और सुरक्षा पा लेंगे। अपने मन में सही विचार को सिंहासन पर बैठाएँ; फिर आप अपने हृदय में सच्ची भावना का अनुभव करेंगे। आपके विचार और भावना का मेल आपमें विवाहित जोड़े का प्रतिनिधित्व करता है। जब वे एक हो जाते हैं, तो तीसरा तत्व, शांति, ईश्वर प्रवेश करता है और आप सफल प्रार्थना के आनंद का अनुभव करते हैं। अपने हृदय को ईश्वर के प्रेम की प्राप्ति हेतु प्याला बनने दें।

अनुवादक के बारे में

डॉ. सुधीर दीक्षित *टाइम मैनेजमेंट, सफलता के सूत्र, 101 मशहूर ब्रांड्स* और *अमीरों के पाँच नियम* सहित सात लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक हैं, जिनमें से कुछ के मराठी व गुजराती भाषाओं में अनुवाद हो चुके हैं। इसके अलावा उन्होंने हैरी पॉटर सीरीज़, चिकन सूप सीरीज़ तथा मिल्स ऐंड बून सीरीज़ सहित 150 से भी अधिक अंतर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर्स का हिंदी अनुवाद किया है, जिनमें रॉन्डा बर्न, डेल कारनेगी, नॉर्मन विन्सेन्ट पील, स्टीफ़न कवी, रॉबर्ट कियोसाकी, जोसेफ़ मर्फ़ी, एडवर्ड डी बोनो, ब्रायन ट्रेसी आदि बेस्टसेलिंग लेखक शामिल हैं। उन्होंने मशहूर भारतीय क्रिकेट खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर की आत्मकथा *प्लेइंग इट माय वे* का हिंदी अनुवाद भी किया है।

हिंदी साहित्य और अँग्रेज़ी साहित्य में स्नातक की उपाधि लेने के पश्चात् डॉ. दीक्षित अँग्रेज़ी साहित्य में एम.ए. तथा पीएच.डी. भी हैं। उनकी साहित्यिक अभिरुचि की शुरुआत हिंदी जासूसी उपन्यासों से हुई, जिसके बाद उन्होंने अँग्रेज़ी के सभी उपलब्ध जासूसी उपन्यास पढ़े। वे अगाथा क्रिस्टी और आर्थर कॉनन डॉयल के लगभग सभी उपन्यास व कहानियाँ पढ़ चुके हैं।

कॉलेज के दिनों में डेल कारनेगी की पुस्तकों का उन पर गहरा प्रभाव पड़ा। कॉलेज की शिक्षा पूरी करने के बाद डॉ. दीक्षित ने *दैनिक भास्कर, नई दुनिया, फ़्री प्रेस जर्नल, क्रॉनिकल, नैशनल मेल* आदि समाचार पत्रों में कला, नाटक एवं फ़िल्म समीक्षक के रूप में शौक़िया पत्रकारिता की। उन्हें म.प्र. फ़िल्म विकास निगम द्वारा फ़िल्म समीक्षा के लिए

पुरस्कृत भी किया गया। चेतन भगत और डैन ब्राउन उनके प्रिय लेखक हैं। डॉ. दीक्षित को पाठक sdixit123@gmail.com पर फ़ीडबैक प्रदान कर सकते हैं।